

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 30 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	284,848	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,573	2,511	7,739	14,986	123,046	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,59		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	14,111	14,339	67,326	450,484	0,291	0,251	1,02	213,263	3,156
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	119	0,476	0,036	11,305	42,947	0,024	0,036	5,95	22,61	2,737
	Итого:	119	0,476	0,036	11,305	42,947	0,024	0,036	5,95	22,61	2,737
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	29,251	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,046		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	86,891	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,898	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,198	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	696	21,335	20,671	72,528	495,339	0,275	0,298	75,292	193,172	5,598
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	108,68	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	250	7,2	8,619	30,325	200,706	0,071	0,175	1,04	228,55	0,69
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	171	21,09	20,326	29,868	345,091	0,086	0,342	0,285	186,504	1,112
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	119,687	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	452	28,042	24,261	76,003	610,56	0,168	0,538	0,795	328,274	3,004
	Итого за день:	1 958	71,164	67,925	257,487	1 800,035	0,83	1,297	84,097	985,869	15,184