

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,095/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>20,984</b>	<b>19,514</b>	<b>76,809</b>	<b>561,777</b>	<b>0,348</b>	<b>0,398</b>	<b>4,838</b>	<b>604,219</b>	<b>2,789</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>40,75</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	62	0,806	0,062	3,038	15,934	0,052	0,052	124	4,96	0,31
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>24,555</b>	<b>29,14</b>	<b>125,281</b>	<b>833,069</b>	<b>0,484</b>	<b>0,369</b>	<b>213,07</b>	<b>136,077</b>	<b>10,363</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>18,638</b>	<b>8,026</b>	<b>52,846</b>	<b>354,93</b>	<b>0,213</b>	<b>1,345</b>	<b>226,39</b>	<b>62,7</b>	<b>12,042</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 104</b>	<b>70,177</b>	<b>62,18</b>	<b>272,436</b>	<b>1 849,355</b>	<b>1,136</b>	<b>2,302</b>	<b>505,338</b>	<b>1 064,146</b>	<b>25,595</b>