

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 26 апреля 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	403	15,164	16,118	73,26	498,232	0,104	21,861	1,872	214,14	3,551
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
255,2	Голубцы ленивые +	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	775	27,399	28,618	73,781	662,207	0,328	0,22	66,814	179,009	7,522
	Полдник										
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,25	7,12	29,86	214,4	0,11	0,19	1,38	231	0,74
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	19,256	15,961	55,004	420,645	0,151	0,449	4,605	123,98	3,56
	Итого за день:	1 978	70,109	67,857	241,705	1 838,164	0,723	22,74	239,671	764,129	17,573
	Итого среднее за 10 дней:		73,533	62,871	282,104	1 944,756	1,005	6,332	185,242	922,325	18,384