

УТВЕРЖДАЮ

Зав. д/с "Солнышко"  
Зыкова Т.Л.

День: День 1

понедельник

Категория: Детский сад

Меню на 22.04.24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
273	Каша пшенная	165	5,76	6,34	29,65	195,76	0,28	0,25	1,86	188,68	1,57
99	Бутерброд с маслом	35	3,98	2,71	15,66	102,41	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
513	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,58	10,54	59,80	0,04	0,14	1,24	114,46	0,14
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
537	Сок	150	0,00	0,75	15,15	63,33	0,03	0,03	5,40	18,90	3,78
	<b>ОБЕД</b>										
147	Щи из свежей капусты со сметаной	200	9,28	7,00	14,22	169,24	0,12	0,12	32,66	38,72	1,40
299	Макаронник с мясом	200	16,96	17,08	1,90	332,84	0,12	0,18	1,30	32,72	8,04
1,4	Икра свекольная	50	2,07	0,98	5,68	45,35	0,02	0,03	6,75	23,03	0,86
114	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,02	0,00	0,00	1,73	0,14
115	Хлеб ржаной	20	0,24	1,32	6,68	34,80	0,01	0,00	0,00	1,05	0,12
527	Компот из смеси сухофруктов	190	0,00	0,04	10,58	40,24	0,00	0,00	0,06	0,27	0,04
1,0	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
612	Пирожки с капустой (фарш из свежей капусты)	25	2,35	0,70	1,98	32,24	0,01	0,01	14,90	18,00	0,24
565	Пирожки с капустой (дрожевое тесто)	80	4,48	5,81	36,62	208,94	0,26	0,27	0,13	29,01	0,71
502	Чай с сахаром	180	0,05	0,18	6,35	25,24	0,00	0,02	0,18	8,29	1,51
1	Конфеты	20	7,00	1,04	11,10	108,78	0,01	0,01	0,00	7,60	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,87</b>	<b>47,90</b>	<b>180,60</b>	<b>1483,05</b>	<b>0,91</b>	<b>1,07</b>	<b>64,48</b>	<b>484,89</b>	<b>19,01</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		53,87	47,90	180,60	1483,05	0,91	1,07	64,48	484,89