

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 2 августа 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	289,08	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/30,38	2,45	7,55	14,62	122,4	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	53,1	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	495	20,33	19,92	81,845	534,285	0,297	0,26	3,82	216,83	3,187
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	60,12	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	73,8	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,814	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	738	23,532	16,856	80,837	496,809	0,393	0,354	43,299	220,269	6,353
Полдник											
284,1	Снежок	201	5,628	6,834	22,11	155,574	0,06	0,03	1,809	243,21	0,201
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	106,2	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	251	8,508	8,074	46,05	261,774	0,11	0,06	1,979	253,23	1,021
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	101,385	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,2	Биточки	71	11,449	6,923	6,923	121,41	0,044	0,089	0,099	27,202	0,732
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,644	0,552	36,162	129,0519	0,009	0,009	60,72	6,33	0,874
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	108,486	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	447	19,183	12,807	81,731	460,333	0,178	0,189	86,559	128,786	3,814
	Итого за день:	2 031	71,593	57,697	300,263	1 791,613	1,008	0,884	300,657	835,116	16,575