

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 5 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 | | | | | | | | | | | |
| | каша ячневая на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 32,653/14,184 | 6,571 | 7,411 | 18,097 | 165,2 | 0,065 | 0,075 | 0,103 | 135,707 | 0,887 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 442 | 6,771 | 7,411 | 18,137 | 214,2 | 0,065 | 0,085 | 0,203 | 140,107 | 1,747 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,16 | Абрикосы | 85 | 0,765 | 0,085 | 7,65 | 32,895 | 0,003 | 0,051 | 8,5 | 23,8 | 0,595 |
| | Итого: | 85 | 0,765 | 0,085 | 7,65 | 32,895 | 0,003 | 0,051 | 8,5 | 23,8 | 0,595 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 200 | 1,42 | 1,99 | 7,51 | 53,6 | 0,04 | 0,03 | 6,6 | 17,2 | 0,48 |
| 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 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 202,1 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 20,31 | 2,12 | 0,39 | 101,33 | 0,08 | 0,13 | 0,17 | 10 | 1,68 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 24,84 | 96,552 | 0,036 | 0,018 | 3,6 | 36 | 0,72 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 711 | 31,43 | 8,915 | 75,107 | 499,182 | 0,322 | 0,274 | 20,37 | 126,732 | 6,439 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 214 | 6,206 | 5,35 | 8,988 | 109,378 | 0,048 | 0,027 | 0,642 | 265,36 | 0,214 |
| 301 | Булочка российская | 60 | 4,251 | 2,897 | 39,197 | 199,8 | 0,069 | 0,069 | 0,043 | 16,843 | 0,589 |
| | Итого: | 274 | 10,457 | 8,247 | 48,185 | 309,178 | 0,116 | 0,096 | 0,685 | 282,203 | 0,803 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 246,3 | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 180 | 20,277 | 15,219 | 9,972 | 258,3 | 0,27 | | 12,15 | 48,816 | 1,503 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных | 180 | 1,35 | | 35,294 | 138,204 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 37 | 3,515 | 0,416 | 21,59 | 106,19 | 0,074 | 0,028 | | 10,638 | 0,879 |
| | Итого: | 457 | 25,802 | 15,755 | 69,136 | 515,534 | 0,384 | 0,048 | 27,15 | 67,854 | 2,922 |
| | Итого за день: | 1 969 | 75,225 | 40,413 | 218,216 | 1 570,989 | 0,89 | 0,553 | 56,908 | 640,695 | 12,505 |