

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 6 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
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	31,761/15	2,145	3,358	24,679	137,582	0,043	0,026	0,41	8,973	0,59
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>2,345</b>	<b>3,358</b>	<b>24,719</b>	<b>186,582</b>	<b>0,043</b>	<b>0,036</b>	<b>0,51</b>	<b>13,373</b>	<b>1,45</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	69	0,69	5,29	1,725	56,695	0,023	0,035	9,775	22,851	0,426
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>764</b>	<b>24,492</b>	<b>27,716</b>	<b>78,996</b>	<b>660,464</b>	<b>0,552</b>	<b>13,468</b>	<b>68,14</b>	<b>171,002</b>	<b>11,059</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
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	137	10,138	4,841	12,695	130,15	0,082	0,329	0,301	196,175	0,959
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>16,608</b>	<b>7,302</b>	<b>90,535</b>	<b>479,953</b>	<b>0,185</b>	<b>0,494</b>	<b>3,076</b>	<b>299,607</b>	<b>3,671</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 089</b>	<b>50,002</b>	<b>44,276</b>	<b>242,679</b>	<b>1 587,279</b>	<b>0,875</b>	<b>14,179</b>	<b>76,766</b>	<b>745,81</b>	<b>17,165</b>