

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
7 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>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	42	3,99	0,473	24,518	120,572	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>15,59</b>	<b>7,073</b>	<b>76,858</b>	<b>490,772</b>	<b>0,324</b>	<b>0,252</b>	<b>1,02</b>	<b>215,805</b>	<b>3,518</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	190	15,077	5,9	10,175	154,09	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>21,149</b>	<b>11,364</b>	<b>62,412</b>	<b>432,295</b>	<b>0,291</b>	<b>1,62</b>	<b>113,432</b>	<b>159,658</b>	<b>6,33</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,2	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,625</b>	<b>7,219</b>	<b>33,482</b>	<b>231,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,188</b>	<b>1,396</b>	<b>222,1</b>	<b>0,863</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>18,02</b>	<b>24,008</b>	<b>68,568</b>	<b>555,274</b>	<b>0,205</b>	<b>0,408</b>	<b>64,38</b>	<b>121,517</b>	<b>4,478</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 907</b>	<b>63,424</b>	<b>49,703</b>	<b>251,12</b>	<b>1 752,45</b>	<b>0,969</b>	<b>2,487</b>	<b>345,228</b>	<b>735,08</b>	<b>17,388</b>