

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 9 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	Са	Fe
Завтрак											
	Каша кукурузная на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,682/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	502	13,77	13,89	20,212	308,792	0,076	0,109	0,212	153,031	1,831
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
	Итого:	101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
Обед											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
	Итого:	708	28,176	31,05	67,859	650,653	0,392	0,293	243,188	144,628	12,122
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
	Итого:	245	6,612	7,69	24,466	191,321	0,065	0,171	1,04	226,268	0,525
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	171	9,73	6,182	35,5	227,498	0,094	0,145	0,197	62,347	1,385
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
	Итого:	449	14,45	7,209	94,548	485,292	0,199	0,203	65,597	93,264	3,503
	Итого за день:	2 005	64,079	60,162	216,024	1 680,498	0,766	0,803	315,491	623,251	18,263