

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 13 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	114	20,378	10,83	21,233	259,92	0,057	0,257	0,314	147,73	0,627
266	Бутерброды с джемом	31,429/20	2,327	3,644	26,78	149,291	0,046	0,028	0,445	9,736	0,64
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	365	22,905	14,474	48,052	458,211	0,103	0,294	0,859	161,866	2,127
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	Итого:	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
212,1	Капуста тушённая	75	1,55	2,43	7,07	56,325	0,02	0,03	12,87	41,59	0,605
104,2	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,22	68,625	0,07	0,055	9,08	18,49	0,505
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	694	26,359	16,343	76,174	561,56	0,255	0,263	31,31	153,134	4,475
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
242,1	Макаронник с сердцем	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	18,597	8,097	93,993	515,735	0,226	1,154	82,616	48,161	6,916
	Итого за день:	1 819	75,361	46,949	251,559	1 767,556	0,654	1,931	123,824	612,481	14,649