

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 15 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											
	Каша пшеничная на воде	180									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	421	4,095	0,461	23,974	166,701	0,082	0,041	0,1	16,188	1,834
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
	Итого:	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	182	11,801	7,155	11,849	158,369	0,077	0,651	91,45	19,541	1,274
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	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:	707	20,571	14,708	65,488	472,711	0,282	0,819	143,862	117,921	5,271
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,6	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	250	8,301	6,523	37,658	239,83	0,108	0,188	1,192	221,404	1,079
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	454	13,951	7,898	87,676	451,142	0,334	0,312	229	50,268	11,023
	Итого за день:	1 934	47,999	29,917	223,822	1 375,263	0,84	1,387	379,662	411,9	19,492