

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 16 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	294,985	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	70,735	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,303/15,957	7,04	7,94	19,39	162,321	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	500	24,9	20,21	72,075	573,121	0,314	0,317	1,13	349,13	3,47
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	400	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	49	0,802
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	62,48	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,434	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	70,343	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,788	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,058	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	23,499	16,116	71,278	478,164	0,371	0,345	42,261	190,138	6,016
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	91,672	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	251	6,814	8,008	26,475	186,8	0,067	0,172	1,04	227,05	0,581
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	103,638	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	122,36	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,052	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,256	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	18,913	12,686	80,264	463,306	0,175	0,187	85,238	127,978	3,761
	Итого за день:	2 311	75,125	57,22	277,692	1 800,089	0,967	1,041	133,669	943,296	14,63