

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 19 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 | | | | | | | | | | | |
| | каша ячневая на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/29,703 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 440 | 2,65 | 7,55 | 14,66 | 185 | 0,05 | 0,04 | 0,1 | 13,7 | 1,48 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 62,1 | Салат из свеклы с черносливом | 59 | 0,895 | 3,038 | 7,758 | 61,94 | 0,01 | 0,029 | 5,094 | 24,908 | 0,944 |
| 82,1 | Суп крестьянский с пшеном | 200 | 1,42 | 1,99 | 7,51 | 53,6 | 0,04 | 0,03 | 6,6 | 17,2 | 0,48 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 180 | 0,144 | | 27,301 | 110,763 | 0,014 | 0,029 | 2,16 | 7,551 | 0,395 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 707 | 29,911 | 15,298 | 86,35 | 603,113 | 0,294 | 0,332 | 19,224 | 116,681 | 6,701 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,6 | 95 | 0,074 | 0,327 | 1,33 | 228 | 0,19 |
| | печенье | 43 | 1,806 | 2,854 | 17,996 | 105,017 | 0,018 | 0,013 | | 7,009 | 0,507 |
| | Итого: | 233 | 7,316 | 7,604 | 25,596 | 200,017 | 0,092 | 0,34 | 1,33 | 235,009 | 0,697 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,008 | 0,008 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
| 246,3 | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 180 | 20,277 | 15,219 | 9,972 | 258,3 | 0,27 | | 12,15 | 48,816 | 1,503 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных | 180 | 1,35 | | 35,294 | 138,204 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 38 | 3,61 | 0,428 | 22,173 | 109,06 | 0,076 | 0,029 | | 10,925 | 0,903 |
| | Итого: | 448 | 25,637 | 15,696 | 68,289 | 511,014 | 0,354 | 0,037 | 14,65 | 71,241 | 2,705 |
| | Итого за день: | 1 928 | 65,554 | 46,188 | 204,695 | 1 541,824 | 0,821 | 0,768 | 200,304 | 452,631 | 13,784 |