

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
21 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											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	14,165	6,379	69,876	450,039	0,294	0,228	0,928	195,01	3,28
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	294	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	16,52	0,566
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
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
300,2	Клётки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	665	21,81	11,56	60,015	427,369	0,295	1,699	83,115	162,066	6,022
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,2	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	260	8,88	7,484	33,952	236,6	0,122	0,196	1,448	233,12	0,868
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	17,778	23,58	47,482	473,84	0,203	0,403	7,59	123,28	4,486
	Итого за день:	2 098	64,043	49,097	231,065	1 669,91	0,951	2,573	102,481	729,995	15,223