

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 22 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	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,194/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	444	7,084	7,764	18,999	222,067	0,068	0,088	0,208	146,569	1,789
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
250,3	Шницели	69	11,126	6,728	6,728	131,1	0,043	0,086	0,097	26,436	0,712
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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:	748	32,124	21,12	129,229	804,945	0,521	0,417	18,217	230,017	11,055
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	34	1,428	2,257	14,229	83,037	0,014	0,01		5,542	0,401
	Итого:	234	6,528	7,557	23,629	186,437	0,064	0,17	1,04	225,942	0,501
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	468	9,724	4,734	80,909	398,286	0,305	0,209	27,943	109,353	3,696
	Итого за день:	1 994	56,519	41,493	261,616	1 655,734	0,993	0,911	52,807	717,881	17,32