

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 26 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	200	11,4	6,6	52,3	263,384	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/28,696	2,389	7,361	14,255	108,732	0,049	0,029		9,068	0,605
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,18		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	13,989	13,961	66,595	412,296	0,289	0,249	1,02	212,798	3,125
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	87,9696	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	400	1	0,2	27,6	87,97	0,04	0,02	4	49	0,802
Обед											
40,1	Салаг с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	41,77326	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	50,512	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,5596		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,492		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,492		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	153,5819	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	117,1616	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	115,02468	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	69,6754	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	33,209	18,121	102,468	554,273	0,444	0,874	89,621	151,708	9,641
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	73,39	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	332,0016	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	249	13,787	30,109	42,034	405,392	0,166	0,404	1,407	350,908	1,003
Ужин											
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	113,9882	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	90,036	0,07	0,1	1	47,66	0,64
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,18		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	94,136	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	21,78	6,84	52,57	338,34	0,28	0,25	11,91	100,6	3,55
	Итого за день:	2 273	83,765	69,232	291,266	1 798,27	1,218	1,798	107,958	865,013	18,121