

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 29 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	29,771/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	7,24	7,94	19,43	226	0,07	0,09	0,21	149,8	1,81
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,913	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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:	719	23,827	23,326	92,782	662,878	0,321	0,289	59,258	145,732	6,324
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	24	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	214	5,853	6,628	18,974	156,844	0,058	0,159	0,988	213,292	0,378
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	145	17,883	17,236	25,327	328,788	0,073	0,29	0,242	158,147	0,943
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,6	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	434	23,188	19,774	58,923	502,318	0,171	0,389	90,392	216,769	2,609
	Итого за день:	2 112	60,148	57,708	199,909	1 590,719	0,649	0,947	315,848	750,593	13,323