

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 2 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	10/30,38	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	495	14,88	18,7	32,085	404,05	0,164	0,277	1,01	174,5	2,61
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											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	738	23,532	16,856	80,837	552,01	0,393	0,354	43,299	220,269	6,353
Полдник											
284,1	Снежок	201	5,628	6,834	22,11	172,86	0,06	0,03	1,809	243,21	0,201
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	261	8,748	10,331	50,601	330,574	0,112	0,064	2,118	256,067	1,315
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,2	Биточки	71	11,449	6,923	6,923	134,9	0,044	0,089	0,099	27,202	0,732
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,644	0,552	36,162	143,391	0,009	0,009	60,72	6,33	0,874
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	447	19,183	12,807	81,731	511,481	0,178	0,189	86,559	128,786	3,814
	Итого за день:	2 041	66,383	58,734	255,054	1 840,796	0,876	0,905	297,986	795,623	16,292