

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 5 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,942/15,957	7,353	8,293	20,252	184,867	0,073	0,084	0,115	151,862	0,992
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	447	20,063	22,103	63,922	529,897	0,283	0,614	3,625	560,512	2,552
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	85	0,765	0,085	7,65	32,895	0,003	0,051	8,5	23,8	0,595
	Итого:	85	0,765	0,085	7,65	32,895	0,003	0,051	8,5	23,8	0,595
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	31,43	8,915	75,107	499,182	0,322	0,274	20,37	126,732	6,439
Полдник											
281,1	Ряженка	214	6,206	5,35	8,988	109,378	0,048	0,027	0,642	265,36	0,214
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	274	10,457	8,247	48,185	309,178	0,116	0,096	0,685	282,203	0,803
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
132	Кисель из кураги	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	457	25,352	15,755	67,957	523,094	0,384	0,075	27,186	90,048	3,453
	Итого за день:	1 974	88,067	55,106	262,821	1 854,246	1,107	1,109	60,366	1 083,295	13,842