

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

**Ежедневное меню на
 6 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											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266	Бутерброды с джемом	31,765/15	2,145	3,358	24,679	137,582	0,043	0,026	0,41	8,973	0,59
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	427	15,085	9,908	84,715	487,722	0,247	0,474	2,424	236,799	2,242
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	69	0,69	5,29	1,725	56,695	0,023	0,035	9,775	22,851	0,426
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
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
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
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	764	12,122	18,896	70,866	499,464	0,302	0,258	42,83	158,652	5,239
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
16,1	Сырники из творога	137	10,138	4,841	12,695	130,15	0,082	0,329	0,301	196,175	0,959
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	438	16,608	7,302	90,535	479,953	0,185	0,494	3,076	299,607	3,671
	Итого за день:	2 069	50,372	42,006	294,545	1 727,419	0,829	1,407	53,37	956,886	12,137