

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 8 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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,7</b>	<b>14,36</b>	<b>47,776</b>	<b>358,46</b>	<b>0,2</b>	<b>0,48</b>	<b>2,06</b>	<b>211,78</b>	<b>1,72</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	95	0,855	0,095	8,55	36,765	0,003	0,057	9,5	26,6	0,665
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,765</b>	<b>0,003</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>35,6</b>	<b>0,667</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	15,677	0,051	0,051	122	4,88	0,305
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
250,3	Шницели	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>37,401</b>	<b>18,02</b>	<b>129,397</b>	<b>798,523</b>	<b>0,568</b>	<b>0,474</b>	<b>130,061</b>	<b>218,678</b>	<b>11,041</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
299,1	Слойка с повидлом	60	4,491	11,357	37,517	144,24	0,079	0,079	0,055	21,837	0,632
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,336</b>	<b>16,392</b>	<b>46,447</b>	<b>242,47</b>	<b>0,126</b>	<b>0,231</b>	<b>1,043</b>	<b>231,217</b>	<b>0,727</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>9,724</b>	<b>4,794</b>	<b>81,089</b>	<b>399,546</b>	<b>0,335</b>	<b>0,219</b>	<b>33,943</b>	<b>111,753</b>	<b>3,756</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 229</b>	<b>68,017</b>	<b>53,66</b>	<b>313,259</b>	<b>1 835,763</b>	<b>1,232</b>	<b>1,461</b>	<b>176,606</b>	<b>809,029</b>	<b>17,91</b>