

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 9 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>											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
0,3	Яйцо отварное	29	3,301	2,99	0,182	40,837	0,002	0,009			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,682/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>15,517</b>	<b>16,186</b>	<b>36,873</b>	<b>403,171</b>	<b>0,134</b>	<b>0,301</b>	<b>1,122</b>	<b>311,851</b>	<b>2,081</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,071</b>	<b>0,323</b>	<b>8,939</b>	<b>44,44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,454</b>	<b>6,06</b>	<b>0,283</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>28,176</b>	<b>31,05</b>	<b>67,859</b>	<b>650,653</b>	<b>0,392</b>	<b>0,293</b>	<b>243,188</b>	<b>144,628</b>	<b>12,122</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	184	5,152	6,256	20,24	158,24	0,055	0,028	1,656	222,64	0,184
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>6,664</b>	<b>8,646</b>	<b>35,306</b>	<b>246,161</b>	<b>0,071</b>	<b>0,038</b>	<b>1,656</b>	<b>228,508</b>	<b>0,609</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	171	9,73	6,182	35,5	227,498	0,094	0,145	0,197	62,347	1,385
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>449</b>	<b>14,45</b>	<b>7,209</b>	<b>94,548</b>	<b>485,292</b>	<b>0,199</b>	<b>0,203</b>	<b>65,597</b>	<b>93,264</b>	<b>3,503</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 962</b>	<b>65,878</b>	<b>63,414</b>	<b>243,525</b>	<b>1 829,717</b>	<b>0,83</b>	<b>0,863</b>	<b>317,017</b>	<b>784,311</b>	<b>18,597</b>