

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

**Ежедневное меню на
 12 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 | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,93 | 148,8 | 0,12 | 0,21 | 0,91 | 165,6 | 0,66 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/31,765 | 2,573 | 7,928 | 15,351 | 142,8 | 0,053 | 0,032 | | 9,765 | 0,651 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,534 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| | Итого: | 422 | 10,743 | 15,298 | 46,165 | 361,134 | 0,227 | 0,467 | 1,945 | 212,139 | 1,842 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 300 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 28 | 2,302 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 60 | 0,6 | 4,6 | 1,5 | 49,3 | 0,02 | 0,03 | 8,5 | 19,87 | 0,37 |
| 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 | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 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 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 187,295 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 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 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 729 | 27,405 | 23,25 | 109,42 | 728,489 | 0,563 | 0,268 | 100,538 | 159,295 | 12,808 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 185 | 5,365 | 4,625 | 7,4 | 92,5 | 0,072 | 0,319 | 1,295 | 222 | 0,185 |
| 302,1 | Сырная палочка | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| | Итого: | 255 | 13,961 | 30,259 | 42,274 | 497,38 | 0,168 | 0,415 | 1,449 | 358,108 | 1,009 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3 | 13,8 | 0,36 |
| 104,1 | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 4,09 | 20,99 | 139,01 | 0,13 | 0,11 | 10,81 | 37,04 | 1,1 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 111,93 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 449 | 7,565 | 4,589 | 44,807 | 306,48 | 0,218 | 0,159 | 13,91 | 66,453 | 3,246 |
| | Итого за день: | 2 155 | 60,074 | 73,425 | 252,166 | 1 834,033 | 1,195 | 1,338 | 122,842 | 823,995 | 21,207 |