

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       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>422</b>   | <b>10,743</b>       | <b>15,298</b> | <b>46,165</b>  | <b>361,134</b>                 | <b>0,227</b> | <b>0,467</b> | <b>1,945</b>   | <b>212,139</b>           | <b>1,842</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>300</b>   | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                   | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>       | <b>28</b>                | <b>2,302</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>729</b>   | <b>27,405</b>       | <b>23,25</b>  | <b>109,42</b>  | <b>728,489</b>                 | <b>0,563</b> | <b>0,268</b> | <b>100,538</b> | <b>159,295</b>           | <b>12,808</b> |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>255</b>   | <b>13,961</b>       | <b>30,259</b> | <b>42,274</b>  | <b>497,38</b>                  | <b>0,168</b> | <b>0,415</b> | <b>1,449</b>   | <b>358,108</b>           | <b>1,009</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>449</b>   | <b>7,565</b>        | <b>4,589</b>  | <b>44,807</b>  | <b>306,48</b>                  | <b>0,218</b> | <b>0,159</b> | <b>13,91</b>   | <b>66,453</b>            | <b>3,246</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>2 155</b> | <b>60,074</b>       | <b>73,425</b> | <b>252,166</b> | <b>1 834,033</b>               | <b>1,195</b> | <b>1,338</b> | <b>122,842</b> | <b>823,995</b>           | <b>21,207</b> |