

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 15 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	401	16,585	6,851	82,538	460,115	0,136	21,856	1,872	215,908	3,899
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
	Итого:	102	1,081	0,326	9,027	44,88	0,035	0,028	5,508	6,12	0,286
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,464	0,058	1,45	8,178	0,019	0,019	5,8	13,34	0,348
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	182	11,801	7,155	11,849	158,369	0,077	0,651	91,45	19,541	1,274
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	20,571	14,708	65,488	472,711	0,282	0,819	143,862	117,921	5,271
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,6	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	250	8,301	6,523	37,658	239,83	0,108	0,188	1,192	221,404	1,079
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	136	16,773	16,166	23,755	308,38	0,068	0,272	0,227	148,331	0,884
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	433	21,603	18,582	79,422	577,361	0,142	0,392	37,337	199,006	3,816
	Итого за день:	1 893	68,142	46,991	274,132	1 794,896	0,702	23,282	189,771	760,358	14,35