

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 16 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	127,44	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,303/15,957	7,04	7,94	19,39	159,3	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	500	26,06	26,97	62,555	533,052	0,274	0,637	3,62	549,25	2,98
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	400	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	49	0,802
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	61,1217	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,8	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,814	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	23,499	16,116	71,278	467,769	0,371	0,345	42,261	190,138	6,016
Полдник											
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	151,704	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	89,6796	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	247	7,202	9,372	38,635	241,383	0,076	0,042	1,764	243,81	0,677
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	101,385	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	119,7	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,2466	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	18,913	12,686	80,264	453,235	0,175	0,187	85,238	127,978	3,761
	Итого за день:	2 307	76,673	65,344	280,332	1 791,991	0,936	1,231	136,883	1 160,176	14,236