

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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	135,408	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/29,703	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,5693	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	15,16	21,36	58,29	437,737	0,26	0,56	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,8388	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,839	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	59	0,895	3,038	7,758	56,3654	0,01	0,029	5,094	24,908	0,944
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	48,776	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,8509	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	130,0208	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	100,79433	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,9334	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	29,911	15,298	86,35	548,833	0,294	0,332	19,224	116,681	6,701
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	86,45	0,074	0,327	1,33	228	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	212,121	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	260	10,47	8,13	53,33	298,571	0,154	0,407	1,38	247,65	0,877
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,9595	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	235,053	0,27		12,15	48,816	1,503
132	Кисель из кураги	180	0,9		34,115	132,64524		0,027	0,036	22,194	0,531
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	99,2446	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	448	25,187	15,696	67,11	471,902	0,354	0,064	14,686	93,435	3,236
	Итого за день:	1 955	80,768	60,524	274,881	1 795,882	1,093	1,383	203,8	891,716	15,195