

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
21 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 | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая | 180 | 10,26 | 5,94 | 47,07 | 289,08 | 0,216 | 0,189 | 0,828 | 179,397 | 1,494 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 196,23 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| 0,25 | Батон нарезной | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,766 | 111,959 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 419 | 20,755 | 14,259 | 95,576 | 597,269 | 0,384 | 0,538 | 3,428 | 433,66 | 3,32 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 94 | 1,41 | 0,094 | 19,74 | 82,062 | 0,038 | 0,047 | 9,4 | 7,52 | 0,564 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 294 | 1,41 | 0,094 | 19,74 | 82,062 | 0,038 | 0,047 | 9,4 | 16,52 | 0,566 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,4 | 3,904 | 8,096 | 72 | 0,026 | 0,026 | 7,08 | 32,344 | 0,826 |
| 300,2 | Клецки | 25 | 0,98 | 0,81 | 4,79 | 30,4 | 0,018 | 0,015 | | 3,33 | 0,21 |
| 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 |
| 503 | Капуста свежая, тушеная с мясом | 200 | 15,87 | 6,21 | 10,71 | 162,2 | 0,15 | 1,6 | 68,66 | 77,64 | 2,59 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 71,289 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 665 | 21,81 | 11,56 | 60,015 | 427,369 | 0,295 | 1,699 | 83,115 | 162,066 | 6,022 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 188 | 5,452 | 4,7 | 7,896 | 96,089 | 0,042 | 0,024 | 0,564 | 233,12 | 0,188 |
| 340,6 | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 60 | 3,78 | 2,184 | 24,552 | 133,2 | 0,072 | 0,036 | 0,408 | 12,72 | 0,768 |
| | Итого: | 248 | 9,232 | 6,884 | 32,448 | 229,289 | 0,114 | 0,06 | 0,972 | 245,84 | 0,956 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,78 | 10,74 | 8,62 | 138,24 | 0,06 | 0,04 | 4,8 | 22,56 | 0,8 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 167,7 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 34,1 | Чай с лимоном | 180 | 0,198 | 0,09 | 13,122 | 53,1 | 0,003 | 0,003 | 2,61 | 7,38 | 0,816 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 460 | 17,778 | 23,58 | 47,482 | 473,84 | 0,203 | 0,403 | 7,59 | 123,28 | 4,486 |
| | Итого за день: | 2 086 | 70,985 | 56,377 | 255,261 | 1 809,829 | 1,033 | 2,747 | 104,505 | 981,365 | 15,351 |