

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 22 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											
150,1	Суфле творожное	117	20,914	11,115	21,791	266,76	0,059	0,263	0,322	151,617	0,644
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,204/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	381	30,847	21,919	59,635	549,361	0,181	0,606	1,584	355,24	2,183
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
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
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
250,3	Шницели	69	11,126	6,728	6,728	131,1	0,043	0,086	0,097	26,436	0,712
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	748	32,124	21,12	129,229	804,945	0,521	0,417	18,217	230,017	11,055
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	70	4,347	2,254	39,984	0,197	0,077	0,049	0,252	13,3	0,819
	Итого:	250	8,937	7,024	48,444	93,257	0,122	0,193	1,188	211,66	0,909
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	468	9,724	4,734	80,909	398,286	0,305	0,209	27,943	109,353	3,696
	Итого за день:	1 947	82,692	55,116	327,067	1 849,849	1,163	1,452	54,332	912,27	18,122