

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

**Ежедневное меню на
 26 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	117,186	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/28,695	2,389	7,361	14,255	117,364	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	61,235	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	419	9,459	13,881	43,969	295,785	0,163	0,454	1,945	204,662	1,386
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	400	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	49	0,802
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	45,34	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	54,824	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,034		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,693	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,163	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,844	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	75,623	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	33,209	18,121	102,468	601,589	0,444	0,874	89,621	151,708	9,641
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	79,655	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,343	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	249	13,787	30,109	42,034	439,998	0,166	0,404	1,407	350,908	1,003
Ужин											
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	123,719	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	97,722	0,07	0,1	1	47,66	0,64
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	21,78	6,84	52,57	367,223	0,28	0,25	11,91	100,6	3,55
	Итого за день:	2 253	79,235	69,152	268,641	1 800,074	1,092	2,003	108,883	856,877	16,382