

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

**Ежедневное меню на
 27 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											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	237,4056	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266	Бутерброды с джемом	29,032/15	2,008	3,144	23,104	112,056	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,7201	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	424	19,238	15,974	94,564	520,182	0,274	0,542	3,848	438,416	2,514
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	80	0,88	0,32	8,48	33,60288	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	Итого:	80	0,88	0,32	8,48	33,603	0,008	0,008	12	26,4	1,44
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,4154	0,05	0,05	120	4,8	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	94,1775					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,7925	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	222,4329	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,6672	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	122,03838	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,0037	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	754	24,959	20,914	90,505	562,572	0,279	0,147	231,26	141,382	6,404
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	89,958	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	84,9903	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	174,948	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
	Лапшевник с творогом .	200	14,85	8,95	39	257,52	0,092	3,042	0,26	95,34	1,08
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	88,4616	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	61,7874	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	97,3791	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	470	21,487	12,024	97,273	505,148	0,182	3,319	220,57	214,122	7,128
	Итого за день:	1 968	73,344	57,187	316,963	1 796,453	0,81	4,188	468,718	1 047,24	18,058