

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 29 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	178,178	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,771/15,957	7,04	7,94	19,39	160,87	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	63,076	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>16,4</b>	<b>14,06</b>	<b>63,234</b>	<b>402,124</b>	<b>0,196</b>	<b>0,494</b>	<b>2,009</b>	<b>360,734</b>	<b>1,868</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	68,321	0,034	0,043	8,6	6,88	0,516
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>286</b>	<b>1,29</b>	<b>0,086</b>	<b>18,06</b>	<b>68,321</b>	<b>0,034</b>	<b>0,043</b>	<b>8,6</b>	<b>15,88</b>	<b>0,518</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	61,801	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	78,87	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,226		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый 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	132,851	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	70	11,288	6,825	6,825	121,03	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,513	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,155	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>23,827</b>	<b>23,326</b>	<b>92,782</b>	<b>603,219</b>	<b>0,321</b>	<b>0,289</b>	<b>59,258</b>	<b>145,732</b>	<b>6,324</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	89,389	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	48	1,613	2,549	16,07	85,342	0,016	0,012		6,259	0,453
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>6,458</b>	<b>7,584</b>	<b>25</b>	<b>174,731</b>	<b>0,064</b>	<b>0,164</b>	<b>0,988</b>	<b>215,639</b>	<b>0,548</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	145	17,883	17,236	25,327	299,197	0,073	0,29	0,242	158,147	0,943
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,5		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	105,087			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,856	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>22,688</b>	<b>19,674</b>	<b>83,191</b>	<b>551,64</b>	<b>0,151</b>	<b>0,369</b>	<b>1,592</b>	<b>206,689</b>	<b>2,129</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 082</b>	<b>70,663</b>	<b>64,73</b>	<b>282,268</b>	<b>1 800,035</b>	<b>0,766</b>	<b>1,359</b>	<b>72,447</b>	<b>944,675</b>	<b>11,387</b>