

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 30 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	192,127	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	33,354	0,002	0,008			
266	Бутерброды с джемом	29,56/15	2,054	3,215	23,629	119,564	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,532	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	472	20,017	20,679	78,738	525,577	0,293	0,573	3,953	459,381	2,645
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,813	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,434	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	100,308	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,586	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,429	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	21,75	13,338	75,616	462,63	0,383	0,372	45,96	181,604	6,042
Полдник											
284,1	Снежок	174	4,872	5,916	19,14	137,669	0,052	0,026	1,566	210,54	0,174
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	122,544	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	234	8,652	8,1	43,692	260,213	0,124	0,062	1,974	223,26	0,942
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,312	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	122,36	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	13,395	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	24,365	10,123	98,976	512,381	0,382	0,26	4,108	101,882	6,5
	Итого за день:	1 993	74,824	52,28	306,823	1 800,066	1,212	1,287	220,995	982,127	18,329