

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 1 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,11</b>	<b>6,07</b>	<b>63,526</b>	<b>358,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>3,28</b>	<b>277,36</b>	<b>3,5</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>0,702</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом	182	11,801	7,155	11,849	158,369	0,077	0,651	91,45	19,541	1,274
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	202	0,101		21,117	80,002	0,01	0,01	3,788	4,02	0,222
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
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>17,686</b>	<b>13,289</b>	<b>65,416</b>	<b>447,981</b>	<b>0,267</b>	<b>0,789</b>	<b>105,328</b>	<b>103,361</b>	<b>4,505</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,845</b>	<b>5,035</b>	<b>8,93</b>	<b>98,23</b>	<b>0,048</b>	<b>0,152</b>	<b>0,988</b>	<b>209,38</b>	<b>0,095</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	136	16,773	16,166	23,755	308,38	0,068	0,272	0,227	148,331	0,884
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>21,607</b>	<b>18,999</b>	<b>47,978</b>	<b>447,057</b>	<b>0,185</b>	<b>0,442</b>	<b>220,56</b>	<b>210,014</b>	<b>7,961</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 057</b>	<b>58,148</b>	<b>43,494</b>	<b>194,85</b>	<b>1 390,218</b>	<b>0,842</b>	<b>1,733</b>	<b>340,156</b>	<b>837,115</b>	<b>16,763</b>