

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 5 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
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	27,545/14,184	6,414	7,234	17,666	161,267	0,064	0,073	0,1	132,476	0,866
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>20,514</b>	<b>18,984</b>	<b>75,516</b>	<b>549,977</b>	<b>0,344</b>	<b>0,393</b>	<b>4,83</b>	<b>594,526</b>	<b>2,726</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	85	0,765	0,085	7,65	32,895	0,003	0,051	8,5	23,8	0,595
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,765</b>	<b>0,085</b>	<b>7,65</b>	<b>32,895</b>	<b>0,003</b>	<b>0,051</b>	<b>8,5</b>	<b>23,8</b>	<b>0,595</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>31,43</b>	<b>8,915</b>	<b>75,107</b>	<b>499,182</b>	<b>0,322</b>	<b>0,274</b>	<b>20,37</b>	<b>126,732</b>	<b>6,439</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	214	6,206	5,35	8,988	109,378	0,048	0,027	0,642	265,36	0,214
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>6,206</b>	<b>5,35</b>	<b>8,988</b>	<b>109,378</b>	<b>0,048</b>	<b>0,027</b>	<b>0,642</b>	<b>265,36</b>	<b>0,214</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>25,869</b>	<b>15,963</b>	<b>69,252</b>	<b>516,75</b>	<b>0,404</b>	<b>0,062</b>	<b>27,15</b>	<b>75,416</b>	<b>4,071</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>84,784</b>	<b>49,298</b>	<b>236,514</b>	<b>1 708,182</b>	<b>1,119</b>	<b>0,806</b>	<b>61,492</b>	<b>1 085,834</b>	<b>14,045</b>