

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 12 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	10/29,182	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>12,309</b>	<b>13,491</b>	<b>57,549</b>	<b>396,624</b>	<b>0,34</b>	<b>0,254</b>	<b>3,298</b>	<b>265,442</b>	<b>2,391</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>37,245</b>	<b>20,57</b>	<b>107,6</b>	<b>734,569</b>	<b>0,463</b>	<b>0,438</b>	<b>81,538</b>	<b>151,215</b>	<b>10,328</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	185	5,365	4,625	7,4	92,5	0,072	0,319	1,295	222	0,185
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>5,365</b>	<b>4,625</b>	<b>7,4</b>	<b>92,5</b>	<b>0,072</b>	<b>0,319</b>	<b>1,295</b>	<b>222</b>	<b>0,185</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>7,694</b>	<b>4,938</b>	<b>38,968</b>	<b>237,89</b>	<b>0,228</b>	<b>0,199</b>	<b>14,21</b>	<b>85,59</b>	<b>6,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 092</b>	<b>63,013</b>	<b>43,654</b>	<b>221,017</b>	<b>1 502,133</b>	<b>1,123</b>	<b>1,24</b>	<b>105,341</b>	<b>752,247</b>	<b>21,857</b>