

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 15 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 | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 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 | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,534 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| | Итого: | 430 | 17,15 | 7,54 | 80,784 | 461,244 | 0,144 | 24,265 | 1,965 | 240,214 | 5,141 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин | 102 | 1,081 | 0,326 | 9,027 | 44,88 | 0,035 | 0,028 | 5,508 | 6,12 | 0,286 |
| | Итого: | 102 | 1,081 | 0,326 | 9,027 | 44,88 | 0,035 | 0,028 | 5,508 | 6,12 | 0,286 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 58 | 0,464 | 0,058 | 1,45 | 8,178 | 0,019 | 0,019 | 5,8 | 13,34 | 0,348 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,512 | 3,681 | 11,943 | 86,67 | 0,072 | 0,045 | 5,427 | 19,044 | 0,702 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 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 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 21,065 | 80,784 | 0,009 | 0,009 | 37,125 | 4,356 | 0,558 |
| 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 |
| | Итого: | 707 | 20,571 | 14,708 | 65,488 | 472,711 | 0,282 | 0,819 | 143,862 | 117,921 | 5,271 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 190 | 4,845 | 5,035 | 8,93 | 98,23 | 0,048 | 0,152 | 0,988 | 209,38 | 0,095 |
| | печенье | 40 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 230 | 6,525 | 7,69 | 25,67 | 195,92 | 0,065 | 0,164 | 0,988 | 215,9 | 0,567 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 11,58 | 0,01 | 0,01 | 9 | 6 | 0,48 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 1 | Масло в кашу | 7 | 0,056 | 5,082 | 0,084 | 46,242 | | 0,014 | | 1,68 | 0,014 |
| 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 |
| | Итого: | 467 | 13,736 | 8,082 | 69,214 | 378,042 | 0,35 | 0,324 | 229 | 57,13 | 12,094 |
| | Итого за день: | 1 936 | 59,063 | 38,347 | 250,183 | 1 552,797 | 0,875 | 25,599 | 381,323 | 637,285 | 23,359 |