

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

**Ежедневное меню на  
 19 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
268	Бутерброды с маслом	10/29,508	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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>440</b>	<b>16,55</b>	<b>19,3</b>	<b>72,47</b>	<b>524,71</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>4,73</b>	<b>471,35</b>	<b>2,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	59	0,895	3,038	7,758	61,94	0,01	0,029	5,094	24,908	0,944
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
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
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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>707</b>	<b>29,911</b>	<b>15,298</b>	<b>86,35</b>	<b>603,113</b>	<b>0,294</b>	<b>0,332</b>	<b>19,224</b>	<b>116,681</b>	<b>6,701</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,017	0,018	0,013		7,009	0,507
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>7,316</b>	<b>7,604</b>	<b>25,596</b>	<b>200,017</b>	<b>0,092</b>	<b>0,34</b>	<b>1,33</b>	<b>235,009</b>	<b>0,697</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
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	180	1,35		35,294	138,204					
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>25,261</b>	<b>15,857</b>	<b>62,874</b>	<b>488,694</b>	<b>0,367</b>	<b>0,048</b>	<b>14,65</b>	<b>77,466</b>	<b>3,714</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 939</b>	<b>79,078</b>	<b>58,099</b>	<b>257,09</b>	<b>1 859,214</b>	<b>1,113</b>	<b>1,089</b>	<b>204,934</b>	<b>916,506</b>	<b>15,792</b>