

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
Завтрак											
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
	Итого:	440	16,55	19,3	72,47	524,71	0,33	0,35	4,73	471,35	2,48
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
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
	Итого:	707	29,911	15,298	86,35	603,113	0,294	0,332	19,224	116,681	6,701
Полдник											
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
	Итого:	233	7,316	7,604	25,596	200,017	0,092	0,34	1,33	235,009	0,697
Ужин											
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
	Итого:	459	25,261	15,857	62,874	488,694	0,367	0,048	14,65	77,466	3,714
	Итого за день:	1 939	79,078	58,099	257,09	1 859,214	1,113	1,089	204,934	916,506	15,792