

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 29 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,763/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
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>426</b>	<b>21,046</b>	<b>15,056</b>	<b>83,505</b>	<b>553,667</b>	<b>0,126</b>	<b>24,307</b>	<b>2,077</b>	<b>371,345</b>	<b>4,162</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
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</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>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,913	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,9	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>739</b>	<b>23,837</b>	<b>23,336</b>	<b>74,117</b>	<b>588,994</b>	<b>0,322</b>	<b>0,29</b>	<b>63,383</b>	<b>146,216</b>	<b>6,386</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	24	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>5,853</b>	<b>6,628</b>	<b>18,974</b>	<b>156,844</b>	<b>0,058</b>	<b>0,159</b>	<b>0,988</b>	<b>213,292</b>	<b>0,378</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	145	17,883	17,236	25,327	328,788	0,073	0,29	0,242	158,147	0,943
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,6	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>22,683</b>	<b>20,181</b>	<b>48,892</b>	<b>465,234</b>	<b>0,201</b>	<b>0,351</b>	<b>90,575</b>	<b>224,34</b>	<b>3,638</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 125</b>	<b>73,459</b>	<b>65,241</b>	<b>235,288</b>	<b>1 807,419</b>	<b>0,736</b>	<b>25,127</b>	<b>322,024</b>	<b>980,193</b>	<b>16,767</b>