

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 29 июля 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	278,213	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/33,871	2,389	7,361	14,255	114,131	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	65,985	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	439	16,289	15,561	80,871	458,329	0,349	0,489	2,07	249,258	2,855
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,132	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	37,132	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,171	0,04	0,02	15	8,4	0,54
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	53,592	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,899		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	162,947	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	124,306	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	93,334	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	735	33,751	13,172	96,106	529,295	0,498	0,876	40,438	174,083	9,822
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	89,958	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	352,246	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	442,204	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	43,606	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	156,937	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,63		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	36	3,42	0,405	21,006	89,888	0,072	0,027		10,35	0,855
	Итого:	477	8,946	9,366	53,315	333,061	0,282	0,227	24,564	90,463	3,693
	Итого за день:	2 221	72,722	69,073	284,366	1 800,021	1,305	1,868	233,265	895,312	19,496