

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 30 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	34,216/15	2,236	3,501	25,729	143,436	0,045	0,027	0,428	9,355	0,615
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>449</b>	<b>17,126</b>	<b>18,181</b>	<b>80,669</b>	<b>550,266</b>	<b>0,295</b>	<b>0,567</b>	<b>3,988</b>	<b>460,145</b>	<b>2,695</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
212,2	Капуста тушённая	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
104,2	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,22	68,625	0,07	0,055	9,08	18,49	0,505
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>28,279</b>	<b>18,454</b>	<b>105,976</b>	<b>690,755</b>	<b>0,28</b>	<b>0,358</b>	<b>48,682</b>	<b>214,96</b>	<b>6,319</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>19,01</b>	<b>7,92</b>	<b>77,758</b>	<b>455,59</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>17,14</b>	<b>45,78</b>	<b>6,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>72,255</b>	<b>52,83</b>	<b>299,393</b>	<b>1 941,701</b>	<b>0,886</b>	<b>2,344</b>	<b>76,25</b>	<b>953,805</b>	<b>16,386</b>