

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
5 сентября 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>											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	30,804/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>2,299</b>	<b>3,287</b>	<b>24,194</b>	<b>183,655</b>	<b>0,042</b>	<b>0,035</b>	<b>0,501</b>	<b>13,182</b>	<b>1,437</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>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
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	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>780</b>	<b>28,706</b>	<b>31,496</b>	<b>112,272</b>	<b>837,15</b>	<b>0,476</b>	<b>0,399</b>	<b>35,7</b>	<b>234,088</b>	<b>9,204</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
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,805</b>	<b>8,415</b>	<b>54,66</b>	<b>331,33</b>	<b>0,128</b>	<b>0,232</b>	<b>1,038</b>	<b>229,03</b>	<b>0,782</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,122	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	46,242		0,007		1,68	0,014
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>14,595</b>	<b>12,788</b>	<b>98,709</b>	<b>537,424</b>	<b>0,382</b>	<b>0,218</b>	<b>12,642</b>	<b>93,219</b>	<b>6,754</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 245</b>	<b>55,445</b>	<b>56,026</b>	<b>299,635</b>	<b>1 832,238</b>	<b>1,058</b>	<b>0,904</b>	<b>214,881</b>	<b>594,518</b>	<b>20,379</b>