

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

**Ежедневное меню на
 9 сентября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	7/32,967	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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:	674	33,372	13,152	99,264	626,073	0,463	0,881	23,598	135,491	9,45
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	479	9,281	4,783	55,641	352,897	0,278	0,209	24,922	77,125	3,868
	Итого за день:	2 143	59,159	55,659	221,438	1 701,53	0,987	1,556	215,034	603,423	18,004