

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>15,865</b>	<b>8,279</b>	<b>84,636</b>	<b>484,939</b>	<b>0,314</b>	<b>0,298</b>	<b>1,308</b>	<b>265,61</b>	<b>3,61</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>12,28</b>	<b>14,882</b>	<b>72</b>	<b>469,319</b>	<b>0,313</b>	<b>0,25</b>	<b>46,134</b>	<b>148,801</b>	<b>5,333</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
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	103,551	0,018	0,013		6,911	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>6,881</b>	<b>8,114</b>	<b>27,144</b>	<b>206,951</b>	<b>0,068</b>	<b>0,173</b>	<b>1,04</b>	<b>227,311</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	147	10,878	5,194	13,622	139,65	0,088	0,353	0,323	210,494	1,029
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>437</b>	<b>17,178</b>	<b>7,644</b>	<b>88,668</b>	<b>477,91</b>	<b>0,188</b>	<b>0,513</b>	<b>2,973</b>	<b>310,744</b>	<b>3,639</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 967</b>	<b>53,734</b>	<b>39,021</b>	<b>293,869</b>	<b>1 728,165</b>	<b>0,924</b>	<b>1,285</b>	<b>61,655</b>	<b>960,626</b>	<b>13,795</b>