

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

**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>											
150,1	Суфле творожное	105	18,769	9,975	19,556	191,52	0,053	0,236	0,289	136,067	0,578
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	32		0,04	0,12	24,68	0,08
266	Бутерброды с джемом	30,811/15	2,099	3,287	24,154	107,724	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	67,12	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>23,568</b>	<b>16,762</b>	<b>64,51</b>	<b>398,364</b>	<b>0,114</b>	<b>0,381</b>	<b>1,29</b>	<b>244,529</b>	<b>2,425</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	34,144	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>34,144</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	4,36	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	100,864	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		30,48	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	212,264	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	109,8	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	138,768	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	72,224	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>669,72</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	78,584	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	186,48	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>265,064</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	40,0976	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	172,888	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	36,9936		0,007		1,68	0,014
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	85,824	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	94,136	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>429,939</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>2 190</b>	<b>76,714</b>	<b>69,501</b>	<b>339,951</b>	<b>1 797,231</b>	<b>1,13</b>	<b>1,251</b>	<b>215,67</b>	<b>825,865</b>	<b>21,367</b>