

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

**Ежедневное меню на
9 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
Завтрак											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	7/32,967	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	9,52	14,07	44,334	337,934	0,164	0,455	1,945	204,894	1,401
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
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:	654	27,68	14,348	80,523	562,063	0,275	0,751	23,598	137,625	5,657
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:	2 103	60,337	63,375	232,372	1 790,454	0,912	1,841	216,879	796,751	14,133