

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	7/32,642	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,81</b>	<b>13,67</b>	<b>58,464</b>	<b>401,554</b>	<b>0,176</b>	<b>0,444</b>	<b>1,899</b>	<b>224,634</b>	<b>1,538</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>1,089</b>	<b>0,396</b>	<b>10,494</b>	<b>47,797</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>14,85</b>	<b>32,67</b>	<b>1,782</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	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>738</b>	<b>21,34</b>	<b>15,356</b>	<b>65,479</b>	<b>481,859</b>	<b>0,296</b>	<b>0,854</b>	<b>114,935</b>	<b>120,932</b>	<b>5,096</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
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	103,551	0,018	0,013		6,911	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>243</b>	<b>6,626</b>	<b>7,849</b>	<b>26,674</b>	<b>201,781</b>	<b>0,066</b>	<b>0,165</b>	<b>0,988</b>	<b>216,291</b>	<b>0,595</b>
<b>Ужин</b>											
146,1	Пудинг из творога	137	17,901	18,758	33,382	366,806	0,075	0,304	0,228	166,843	2,98
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>22,921</b>	<b>21,196</b>	<b>90,216</b>	<b>641,527</b>	<b>0,153</b>	<b>0,425</b>	<b>37,338</b>	<b>218,093</b>	<b>5,959</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 916</b>	<b>63,786</b>	<b>58,468</b>	<b>251,328</b>	<b>1 774,519</b>	<b>0,701</b>	<b>1,897</b>	<b>170,01</b>	<b>812,62</b>	<b>14,97</b>