

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	400	11,81	13,67	58,464	401,554	0,176	0,444	1,899	224,634	1,538
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	Итого:	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
Обед											
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
	Итого:	738	21,34	15,356	65,479	481,859	0,296	0,854	114,935	120,932	5,096
Полдник											
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
	Итого:	243	6,626	7,849	26,674	201,781	0,066	0,165	0,988	216,291	0,595
Ужин											
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
	Итого:	436	22,921	21,196	90,216	641,527	0,153	0,425	37,338	218,093	5,959
	Итого за день:	1 916	63,786	58,468	251,328	1 774,519	0,701	1,897	170,01	812,62	14,97