

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 1 августа 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
269	Каша «Янтарная»	180	7,632	19,674	9,144	242,73	0,189		1,179	125,307	1,134
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
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>13,682</b>	<b>21,564</b>	<b>45,378</b>	<b>427,094</b>	<b>0,323</b>	<b>0,255</b>	<b>2,214</b>	<b>173,581</b>	<b>2,615</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
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	Грибок из св	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>20,314</b>	<b>17,81</b>	<b>59,81</b>	<b>476,564</b>	<b>0,262</b>	<b>0,836</b>	<b>111,999</b>	<b>109,953</b>	<b>4,444</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
0,18	вафли	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>5,325</b>	<b>5,455</b>	<b>20,93</b>	<b>150,31</b>	<b>0,053</b>	<b>0,154</b>	<b>0,988</b>	<b>210,88</b>	<b>0,185</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
134,1	Кисель из сока	180	0,36		22,342	96,066	0,018	0,009	8,64	12,735	0,207
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>23,07</b>	<b>19,458</b>	<b>75,215</b>	<b>575,251</b>	<b>0,169</b>	<b>0,368</b>	<b>8,98</b>	<b>205,77</b>	<b>2,145</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 790</b>	<b>62,421</b>	<b>64,316</b>	<b>208,683</b>	<b>1 661,229</b>	<b>0,829</b>	<b>1,628</b>	<b>247,931</b>	<b>712,184</b>	<b>11,038</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,054</b>	<b>64,823</b>	<b>287,861</b>	<b>1 800,111</b>	<b>1,042</b>	<b>3,029</b>	<b>220,774</b>	<b>893,188</b>	<b>18,47</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /