

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 11 декабря 2023 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	275,098	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,268/15,957	6,884	7,764	18,959	147,703	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,006		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	444	18,484	14,364	71,299	463,807	0,308	0,298	1,128	345,899	3,449
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	30,96	0,012	0,018	13,5	9	0,72
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	79,12	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,844	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,831		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	157,8	0,184	0,072		22,488	1,304
250,1	Котлеты	81	13,061	7,898	7,898	132,354	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,636	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	73,074	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	33,527	20,838	138,994	663,93	0,412	0,33	84,957	172,886	7,67
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	87,911	0,044	0,026	0,6	248	0,2
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	143,19	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	9,343	7,414	41,064	231,101	0,102	0,083	0,636	262,036	0,691
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	66,607	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	122,911	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	116,926	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	103,664	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	477	13,623	14,096	75,701	410,108	0,224	0,185	100,56	61,021	3,262
	Итого за день:	2 015	75,877	56,911	335,158	1 800,061	1,086	0,925	247,281	875,842	15,371