

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 12 декабря 2023 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>											
	Каша пшеничная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>4,095</b>	<b>0,461</b>	<b>23,974</b>	<b>166,701</b>	<b>0,082</b>	<b>0,041</b>	<b>0,1</b>	<b>16,188</b>	<b>1,834</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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
	<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>19,8</b>	<b>13,507</b>	<b>65,135</b>	<b>461,101</b>	<b>0,361</b>	<b>0,25</b>	<b>51,944</b>	<b>147,095</b>	<b>5,937</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4,59</b>	<b>4,77</b>	<b>8,46</b>	<b>93,06</b>	<b>0,045</b>	<b>0,144</b>	<b>0,936</b>	<b>198,36</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>0,406</b>	<b>0,056</b>	<b>0,976</b>	<b>6</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>3</b>	<b>13,8</b>	<b>0,36</b>
<b>Полдник</b>											
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>4,44</b>	<b>1,903</b>	<b>42,437</b>	<b>186,394</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>15,917</b>	<b>1,174</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>15,475</b>	<b>9,659</b>	<b>112,122</b>	<b>594,277</b>	<b>0,192</b>	<b>0,705</b>	<b>2,599</b>	<b>211,024</b>	<b>3,668</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 965</b>	<b>48,846</b>	<b>30,396</b>	<b>262,903</b>	<b>1 550,213</b>	<b>0,802</b>	<b>1,221</b>	<b>223,639</b>	<b>618,383</b>	<b>15,263</b>