

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 18 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	Са	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	30,189/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	13,854	8,715	74,469	483,927	0,201	0,255	1,453	220,731	2,605
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	230	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	33,95	0,242
Обед											
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	678	25,084	22,199	76,786	603,513	0,258	0,144	45,381	138,971	5,706
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	249	10,151	7,855	52,89	322,6	0,15	0,388	1,303	234,45	0,866
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Итого:	481	24,798	15,836	49,452	440,97	0,367	0,046	18,05	82,604	3,744
	Итого за день:	2 083	74,607	54,765	260,077	1 879,954	1,007	0,857	114,187	710,705	13,162