

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 19 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
Завтрак											
	каша ячневая на воде	180									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	420	4	0,45	23,39	163,83	0,08	0,04	0,1	15,9	1,81
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	692	29,382	16,878	101,625	671,394	0,356	0,358	12,03	153,498	6,347
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	230	6,69	8,089	29,385	215,173	0,066	0,159	0,936	206,51	0,68
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	126	20,066	20,906	10,206	305,015	0,063	0,336	0,294	187,11	0,84
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
140,1	Напиток яблочный	250	0,125	0,125	29,258	112,2	0,013	0,013	51,563	6,05	0,775
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	445	24,496	22,669	66,72	559,145	0,154	0,408	51,947	222,883	2,601
	Итого за день:	1 887	64,608	48,126	230,92	1 652,221	0,686	0,985	230,013	614,79	13,638