

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,268/15,957	6,884	7,764	18,959	173,067	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	444	12,284	13,364	48,359	364,467	0,148	0,388	1,698	436,989	2,339
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
250,1	Коплеты	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	33,527	20,838	138,994	772,012	0,412	0,33	84,957	172,886	7,67
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	9,343	7,414	41,064	268,722	0,102	0,083	0,636	262,036	0,691
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	477	13,023	13,496	68,993	456,39	0,214	0,175	35,76	60,621	2,472
	Итого за день:	2 015	69,077	55,311	305,51	1 837,77	0,916	1,005	183,051	966,532	13,471