

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	272,703		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,43	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	105,754	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	22,285	13,841	100,474	554,887	0,172	24,351	3,53	440,778	4,534
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	113,472	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		57,15	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
	Оладьи из печени	80									
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	108,428	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	13,104	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	43,691	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,066	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	703	19,8	13,507	65,135	414,991	0,361	0,25	51,944	147,095	5,937
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	83,754	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	167,755	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	240	9,03	6,673	50,897	251,509	0,125	0,194	0,996	214,277	1,264
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	5,4	0,012	0,012	3	13,8	0,36
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	272,832	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	15,881	9,715	113,098	540,249	0,204	0,717	5,599	224,824	4,028
	Итого за день:	1 965	67,036	43,776	339,403	1 800,048	0,892	25,531	227,069	1 042,973	17,963