

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	445	8,054	8,515	52,545	316,487	0,161	0,505	2,653	269,271	1,375
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	230	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	33,95	0,242
Обед											
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
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
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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
	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	68,807	54,565	238,153	1 712,514	0,967	1,107	115,387	759,245	11,932