

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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 | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная | 180 | 10,44 | 4,95 | 45,72 | 272,88 | 0,144 | 0,198 | 0,864 | 186,966 | 1,062 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 420 | 16,14 | 7,3 | 83,87 | 471,61 | 0,244 | 0,308 | 1,344 | 273,466 | 3,202 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| | Итого: | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| 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 |
| 250,3 | Шницели | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,416 | 3,616 | 21,16 | 134,76 | 0,048 | 0,024 | | 3,888 | 0,888 |
| 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 |
| 0,18 | вафли | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 220 | 5,047 | 5,17 | 19,889 | 142,66 | 0,05 | 0,146 | 0,936 | 199,789 | 0,176 |
| 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 | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,406 | 89,76 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 111,93 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 395 | 24,471 | 22,644 | 60,869 | 536,705 | 0,151 | 0,405 | 41,634 | 221,673 | 2,446 |
| | Итого за день: | 1 807 | 75,072 | 52,024 | 274,092 | 1 856,512 | 0,825 | 1,233 | 187,944 | 861,225 | 13,931 |