

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