

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 20 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	198									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	419	17,035	18,101	30,954	356,501	0,152	0,391	4,38	118,228	3,314
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	Итого:	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
255,2	Голубцы ленивые	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	25,632	21,791	65,552	555,861	0,35	0,254	250,101	186,614	11,57
Полдник											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
	Итого:	283	12,295	10,503	55,802	353,57	0,126	0,209	0,956	362,523	1,059
Ужин											
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	429	22,611	6,013	78,001	448,562	0,321	0,262	16,027	134,965	3,443
	Итого за день:	1 950	79,118	56,511	251,938	1 804,412	0,99	1,168	281,764	810,568	20,004