

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
<b>Завтрак</b>											
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 чай с медом	120 198	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>17,035</b>	<b>18,101</b>	<b>30,954</b>	<b>356,501</b>	<b>0,152</b>	<b>0,391</b>	<b>4,38</b>	<b>118,228</b>	<b>3,314</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>1,545</b>	<b>0,103</b>	<b>21,63</b>	<b>89,919</b>	<b>0,041</b>	<b>0,052</b>	<b>10,3</b>	<b>8,24</b>	<b>0,618</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>25,632</b>	<b>21,791</b>	<b>65,552</b>	<b>555,861</b>	<b>0,35</b>	<b>0,254</b>	<b>250,101</b>	<b>186,614</b>	<b>11,57</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>283</b>	<b>12,295</b>	<b>10,503</b>	<b>55,802</b>	<b>353,57</b>	<b>0,126</b>	<b>0,209</b>	<b>0,956</b>	<b>362,523</b>	<b>1,059</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>22,611</b>	<b>6,013</b>	<b>78,001</b>	<b>448,562</b>	<b>0,321</b>	<b>0,262</b>	<b>16,027</b>	<b>134,965</b>	<b>3,443</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 950</b>	<b>79,118</b>	<b>56,511</b>	<b>251,938</b>	<b>1 804,412</b>	<b>0,99</b>	<b>1,168</b>	<b>281,764</b>	<b>810,568</b>	<b>20,004</b>