

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 25 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	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	189,54	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/15,957	7,04	7,94	19,39	159,3	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	17,04	16,64	63,39	424,35	0,25	0,38	1,55	428,14	3,32
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	350	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	46,75	0,802
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,878	0,05	0,05	120	4,8	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,8	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,05	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,102		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	121,284	0,048	0,024		3,888	0,888
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	128,592	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	197	0,69	0,591	38,716	138,1698	0,01	0,01	65,01	6,777	0,936
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	725	31,365	14,562	97,724	577,208	0,344	0,36	196,944	129,428	7,462
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	80,55	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	209,79	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	249	10,151	7,855	52,89	290,34	0,15	0,388	1,303	234,45	0,866
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	128,628	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	103,932			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	476	12,928	13,484	68,41	408,168	0,212	0,174	35,76	60,334	2,448
	Итого за день:	2 245	72,483	52,741	310,014	1 796,618	0,996	1,322	239,557	899,101	14,897