

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 12 декабря 2023 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	449	21,624	13,968	93,298	586,17	0,178	24,359	3,53	446,14	5,471
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
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	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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:	703	19,8	13,507	65,135	461,101	0,361	0,25	51,944	147,095	5,937
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	489	15,22	9,842	105,932	569,347	0,21	0,725	5,599	230,186	4,965
	Итого за день:	1 981	63,464	45,312	300,305	1 860,388	0,846	25,526	227,113	1 066,341	19,145