

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 18 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
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,11</b>	<b>6,07</b>	<b>63,526</b>	<b>358,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>3,28</b>	<b>277,36</b>	<b>3,5</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>33,95</b>	<b>0,242</b>
<b>Обед</b>											
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
91,1	Суп из овощей с фасолью	200	1,104	4	6,4	65,704	0,04	0,04	3,666	15,144	0,464
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	180	0,09	0,09	2,16	6,21	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>25,084</b>	<b>22,199</b>	<b>57,881</b>	<b>528,939</b>	<b>0,258</b>	<b>0,144</b>	<b>45,381</b>	<b>138,971</b>	<b>5,706</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6,745</b>	<b>6,931</b>	<b>22,644</b>	<b>179,863</b>	<b>0,085</b>	<b>0,319</b>	<b>1,253</b>	<b>220,831</b>	<b>0,616</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>24,798</b>	<b>15,836</b>	<b>49,452</b>	<b>440,97</b>	<b>0,367</b>	<b>0,046</b>	<b>18,05</b>	<b>82,604</b>	<b>3,744</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 055</b>	<b>70,457</b>	<b>51,196</b>	<b>199,983</b>	<b>1 536,966</b>	<b>1,082</b>	<b>0,823</b>	<b>115,964</b>	<b>753,715</b>	<b>13,807</b>