

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 20 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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
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									
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>16,554</b>	<b>13,128</b>	<b>25,878</b>	<b>289,24</b>	<b>0,158</b>	<b>0,399</b>	<b>3,06</b>	<b>101,99</b>	<b>4,071</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	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>736</b>	<b>25,702</b>	<b>21,791</b>	<b>53,411</b>	<b>507,543</b>	<b>0,351</b>	<b>0,267</b>	<b>272,101</b>	<b>187,854</b>	<b>12,076</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,045</b>	<b>11,167</b>	<b>57,002</b>	<b>360,667</b>	<b>0,135</b>	<b>0,342</b>	<b>1,44</b>	<b>354,172</b>	<b>0,975</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	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>22,24</b>	<b>6,182</b>	<b>74,762</b>	<b>434,099</b>	<b>0,335</b>	<b>0,274</b>	<b>16,427</b>	<b>144,902</b>	<b>4,508</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 025</b>	<b>78,086</b>	<b>52,371</b>	<b>232,683</b>	<b>1 681,468</b>	<b>1,021</b>	<b>1,334</b>	<b>303,328</b>	<b>797,158</b>	<b>22,248</b>