

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2023 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,284/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	16,25	13,71	66,3	453,38	0,28	0,16	2,72	439,4	3,1
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,028	35,34	32,55	0,093
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	243	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,028	35,34	39,3	0,095
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,048	0,024		3,888	0,888
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	197	0,69	0,591	38,716	153,522	0,01	0,01	65,01	6,777	0,936
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	725	31,365	14,562	97,724	641,342	0,344	0,36	196,944	129,428	7,462
Полдник											
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
	Итого:	216	6,745	6,931	22,644	179,863	0,085	0,319	1,253	220,831	0,616
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	486	12,399	13,635	55,228	389,86	0,232	0,194	38,31	63,896	3,523
	Итого за день:	2 115	67,502	49,024	248,872	1 699,786	0,997	1,061	274,567	892,855	14,795