

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 23 декабря 2024 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											
	каша ячневая на воде	200									
266,1	Бутерброды с повидлом	30,462/15	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	2,237	3,215	22,589	176,64	0,041	0,035	0,182	13,318	1,572
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
60,1	Икра свекольная	51	1,199	2,346	6,29	51,05	0,017	0,017	3,426	19,499	0,901
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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
	Итого:	700	31,207	10,997	73,191	512,97	0,288	0,26	17,571	99,313	6,38
Полдник											
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	94,56	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	245	13,085	9,585	28,17	251,69	0,102	0,104	2,305	241,03	2,515
Ужин											
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	20,465	9,089	96,993	536,77	0,318	0,339	25,07	129,653	4,616
	Итого за день:	1 959	67,794	33,287	229,042	1 525,06	0,769	0,777	225,127	523,314	15,883