

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 3 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	129	20,543	21,403	10,449	268,56	0,065	0,344	0,301	191,565	0,86
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	86,96		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,5/15	2,054	3,215	23,629	113,29	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,76	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	414	29,707	32,499	86,218	637,56	0,195	0,705	3,374	450,646	2,533
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,70	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,71	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	50	0,758	2,575	6,575	45,14	0,008	0,025	4,317	21,108	0,8
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	74,48	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		15,48	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	102,30	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,28	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	181	0,091	0,009	15,892	55,26	0,005		4,815	5,303	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	750	26,289	20,548	83,921	541,81	0,39	0,344	38,07	169,451	6,213
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	88,92	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	84,01	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	172,94	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	9,96	0,01	0,01	9	6	0,48
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	144,87	0,06	0,03		4,86	1,11
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	149,18	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,20	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	11,575	5,041	96,68	405,20	0,172	0,151	11,5	80,548	4,124
	Итого за день:	1 955	74,391	66,083	302,759	1 794,21	0,855	1,392	218,984	943,564	15,642