

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 11 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	401	16,585	6,851	82,538	460,12	0,235	0,463	1,872	226,249	3,017
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
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	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:	678	15,562	18,633	58,493	484,90	0,338	0,744	58,979	129,527	6,089
Полдник											
281	Кефир	195	5,655	4,875	7,8	97,50	0,076	0,336	1,365	234	0,195
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	295	12,555	10,304	54,09	342,98	0,174	0,485	1,665	338,9	1,183
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,036	44,10		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	17,76	23,49	34,396	464,84	0,2	0,409	5,07	119,86	4,444
	Итого за день:	1 914	63,102	59,438	235,517	1 783,24	0,995	2,125	97,986	842,535	14,812