

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 16 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
<b>Завтрак</b>											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	11,25/32,905	2,695	8,305	16,082	149,60	0,055	0,033		10,23	0,682
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>10,015</b>	<b>14,985</b>	<b>47,228</b>	<b>359,26</b>	<b>0,175</b>	<b>0,483</b>	<b>2,06</b>	<b>209,91</b>	<b>1,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	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	0,60		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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
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
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,76	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>33,44</b>	<b>12,323</b>	<b>101,72</b>	<b>635,70</b>	<b>0,459</b>	<b>0,417</b>	<b>14,094</b>	<b>138,457</b>	<b>9,711</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>	<b>239</b>	<b>12,559</b>	<b>26,447</b>	<b>37,052</b>	<b>436,54</b>	<b>0,152</b>	<b>0,391</b>	<b>1,385</b>	<b>331,464</b>	<b>0,885</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>24,842</b>	<b>15,718</b>	<b>34,869</b>	<b>430,81</b>	<b>0,358</b>	<b>0,049</b>	<b>21,25</b>	<b>70,429</b>	<b>3,769</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 920</b>	<b>80,896</b>	<b>69,513</b>	<b>230,668</b>	<b>1 804,99</b>	<b>1,174</b>	<b>1,36</b>	<b>203,789</b>	<b>766,26</b>	<b>18,088</b>