

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 17 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>											
144,2	Запеканка из творога	103	16,403	17,089	8,343	211,94	0,051	0,275	0,24	152,955	0,687
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,95		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,168/15	2,054	3,215	23,629	111,97	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>25,566</b>	<b>28,185</b>	<b>84,112</b>	<b>576,65</b>	<b>0,182</b>	<b>0,635</b>	<b>3,313</b>	<b>412,036</b>	<b>2,359</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	27,68	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>27,68</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	92,01					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	19,34	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	129,29	0,052			21,684	0,797
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	129,20	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	40,80	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	54,32	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,74	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>27,693</b>	<b>17,761</b>	<b>90,755</b>	<b>542,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,191</b>	<b>11,04</b>	<b>127,088</b>	<b>4,621</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,70	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>140,59</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,83	0,004	0,017			
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	214,73	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	132,48	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	95,14	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>19,065</b>	<b>14,374</b>	<b>99,068</b>	<b>508,18</b>	<b>0,167</b>	<b>0,551</b>	<b>66,083</b>	<b>135,873</b>	<b>2,821</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 877</b>	<b>78,806</b>	<b>66,3</b>	<b>304,911</b>	<b>1 795,81</b>	<b>0,672</b>	<b>1,567</b>	<b>135,476</b>	<b>927,782</b>	<b>10,279</b>