

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/34,697	2,756	8,494	16,448	153,00	0,056	0,034		10,463	0,698
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	425	16,656	21,054	73,148	545,25	0,218	0,543	3,464	432,073	1,985
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,424	0,053	1,325	7,47	0,018	0,018	5,3	12,19	0,318
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	661	20,559	11,299	76,104	480,92	0,325	1,58	135,971	159,672	6,424
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	103,55	0,018	0,013		6,911	0,5
	Итого:	253	6,881	8,114	27,144	206,95	0,068	0,173	1,04	227,311	0,6
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,641	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,79		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	22,382	19,091	81,871	595,04	0,15	0,402	37,343	204,231	3,913
	Итого за день:	1 879	66,518	59,598	268,067	1 840,84	0,792	2,718	342,818	1 039,287	15,122