

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

**Ежедневное меню на
 24 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	17,3	7,85	88,95	501,93	0,1	24,11	1,41	272,44	4,8
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,41	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,023	7,125	30,41	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
Обед											
58	Икра кабачковая+	47	1,097	3,603	5,797	52,33	0,031	0,031	8,382	20,75	0,572
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	11	2,86	1,848		27,94	0,006	0,018		3,3	0,176
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	20	0,307	0,413	1,133	9,71	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
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:	736	12,395	15,551	74,554	477,03	0,346	0,279	37,582	137,625	4,853
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	136	21,658	22,565	11,016	329,22	0,068	0,363	0,317	201,96	0,907
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	418	28,805	26,511	83,007	688,79	0,153	0,589	35,927	348,367	3,822
	Итого за день:	1 909	65,58	57,889	279,775	1 849,26	0,681	25,172	79,709	999,603	15,772