

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

**Ежедневное меню на  
 25 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>16,395</b>	<b>6,829</b>	<b>81,371</b>	<b>454,37</b>	<b>0,231</b>	<b>0,461</b>	<b>1,872</b>	<b>225,674</b>	<b>2,969</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72,00	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,40	0,018	0,015		3,33	0,21
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
260	Плов из птицы	202	19,527	16,352	34,33	362,64	0,058	0,115	0,972	45,69	2,107
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>747</b>	<b>26,137</b>	<b>21,822</b>	<b>88,006</b>	<b>648,57</b>	<b>0,244</b>	<b>0,235</b>	<b>30,802</b>	<b>138,914</b>	<b>6,101</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	193	5,597	4,825	7,72	96,50	0,075	0,332	1,351	231,6	0,193
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
	<b>Итого:</b>	<b>293</b>	<b>12,497</b>	<b>10,254</b>	<b>54,01</b>	<b>341,98</b>	<b>0,173</b>	<b>0,481</b>	<b>1,651</b>	<b>336,5</b>	<b>1,181</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	39									
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>458</b>	<b>17,105</b>	<b>17,539</b>	<b>26,857</b>	<b>334,53</b>	<b>0,158</b>	<b>0,429</b>	<b>9,08</b>	<b>130,523</b>	<b>6,496</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>72,174</b>	<b>56,484</b>	<b>260,044</b>	<b>1 822,13</b>	<b>0,836</b>	<b>1,627</b>	<b>208,405</b>	<b>847,61</b>	<b>18,947</b>