

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 23 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	450	17,4	12,35	74,95	477,22	0,37	0,36	4,73	479,55	3,81
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
60,1	Икра свекольная	51	1,199	2,346	6,29	51,05	0,017	0,017	3,426	19,499	0,901
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	700	31,207	10,997	73,191	512,97	0,288	0,26	17,571	99,313	6,38
Полдник											
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	94,56	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
	Итого:	185	5,365	4,625	7,77	94,56	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
Ужин											
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	480	20,06	9,25	91,336	513,35	0,33	0,35	25,07	135,94	5,64
	Итого за день:	1 915	74,832	37,622	255,347	1 645,10	1,049	1,034	227,926	984,203	16,815