

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 10 января 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	1,102	5,162	4,466	63,2316	0,01	0,029	4,06	23,78	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,284	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,6436	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	418	17,102	17,912	30,256	368,239	0,15	0,399	4,34	121,52	4,136
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	80,316	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	80,316	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,7832	0,02	0,02	6	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	66,24	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	27,968	0,018	0,015		3,33	0,21
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	308,384	0,113		6,8	29,939	2,757
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,5832	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,0576	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	745	20,865	19,81	114,516	654,12	0,289	0,19	26,38	182,483	7,911
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	94,04424	0,044	0,026	0,6	248	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	171,48248	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	260	10,24	6,903	50,837	265,527	0,124	0,075	0,66	263,917	1,374
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	158,976	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	101,016	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,788	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	20,715	16,184	58,119	424,396	0,23	0,18	11,788	92,634	2,711
	Итого за день:	1 973	70,422	60,909	274,728	1 792,599	0,832	0,894	53,168	668,554	16,731