

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 11 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											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	34,788/18	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	2,254	3,215	23,669	180,727	0,041	0,035	0,493	12,991	1,425
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	54	0,54	4,14	1,35	44,37	0,018	0,027	7,65	17,883	0,333
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	730	19,148	26,342	69,733	588,664	0,305	0,163	102,255	168,329	6,641
Полдник											
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,5	0,08	0,353	1,435	246	0,205
	печенье	34	1,428	2,257	14,229	83,037	0,014	0,01		5,542	0,401
	Итого:	239	7,373	7,382	22,429	185,537	0,094	0,363	1,435	251,542	0,606
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	156	19,24	18,543	27,248	353,73	0,078	0,312	0,26	170,144	1,014
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	446	24,74	20,993	76,4	589,55	0,168	0,522	220,41	224,894	7,124
	Итого за день:	1 960	54,415	58,132	200,331	1 580,658	0,648	1,113	384,593	691,756	16,096