

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 19 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 кукурузная на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,396/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	501	13,656	13,786	20,206	307,383	0,076	0,109	0,212	153,031	1,831
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	41,75	0,102
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,504	0,063	1,575	8,883	0,021	0,021	6,3	14,49	0,378
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	181	0,634	0,543	35,572	141,053	0,009	0,009	59,73	6,226	0,86
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:	712	25,06	26,41	81,958	659,157	0,381	0,139	102,55	124,712	8,135
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	212	6,564	6,624	20,952	170,152	0,054	0,033	0,54	228,416	0,558
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	59	0,59	4,523	1,475	48,478	0,02	0,029	8,358	19,539	0,364
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	477	15,442	11,658	88,616	504,29	0,235	0,231	12,565	136,092	3,524
	Итого за день:	2 152	61,523	58,679	219,232	1 678,983	0,804	0,541	153,867	684,001	14,149