

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 25 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	29,61/20	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,882</b>	<b>10,173</b>	<b>78,595</b>	<b>516,564</b>	<b>0,285</b>	<b>0,247</b>	<b>1,456</b>	<b>213,275</b>	<b>3,147</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>20,974</b>	<b>23,45</b>	<b>70,225</b>	<b>572,304</b>	<b>0,313</b>	<b>0,168</b>	<b>100,605</b>	<b>166,696</b>	<b>6,819</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	34	1,428	2,257	14,229	83,037	0,014	0,01		5,542	0,401
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>6,528</b>	<b>7,557</b>	<b>23,629</b>	<b>186,437</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,942</b>	<b>0,501</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	128	15,787	15,215	22,357	290,24	0,064	0,256	0,213	139,605	0,832
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
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>21,287</b>	<b>17,665</b>	<b>71,509</b>	<b>526,06</b>	<b>0,154</b>	<b>0,466</b>	<b>220,363</b>	<b>194,355</b>	<b>6,942</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 946</b>	<b>63,57</b>	<b>59,044</b>	<b>252,058</b>	<b>1 837,544</b>	<b>0,857</b>	<b>1,082</b>	<b>383,465</b>	<b>834,269</b>	<b>17,709</b>