

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 26 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									
268	Бутерброды с маслом	10/29,993	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	754	26,311	14,961	93,9	609,273	0,432	0,391	36,561	251,576	6,634
Полдник											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
270	Горячий бутерброд с сыром	5/23,792/30,136	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	246	14,204	18,04	24,152	319,767	0,048	0,024	0,698	433,04	0,346
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	21,967	22,068	112,057	707,699	0,377	0,232	66,5	60,625	7,823
	Итого за день:	1 995	65,172	62,658	254,568	1 864,419	0,937	0,706	268,859	774,941	18,484