

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

**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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,539/15,957	7,196	8,116	19,821	180,933	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	501	21,326	21,166	52,046	483,883	0,206	0,399	1,502	384,431	3,291
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	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	711	25,057	26,407	81,762	658,378	0,38	0,139	102,22	124,678	8,13
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
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:	2 169	69,525	66,587	254,224	1 874,242	0,938	0,834	154,827	916,671	15,699