

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 29 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
266,1	Бутерброды с повидлом	35,676/20	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	456	11,005	11,081	59,457	377,696	0,221	0,501	2,162	212,758	2,606
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	251	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	25,94	2,325
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	64	0,832	0,064	3,136	16,448	0,053	0,053	128	5,12	0,32
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
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:	714	30,397	11,327	98,924	612,822	0,299	0,282	198,274	91,379	6,151
Полдник											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	246	11,403	11,173	42,381	316,081	0,115	0,097	4,617	349,794	0,922
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,107	15,719	50,643	442,468	0,367	0,155	212,65	82,976	7,307
	Итого за день:	2 117	78,316	49,33	261	1 790,023	1,023	1,066	422,752	762,848	19,311