

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 7 ноября 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	Са	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,20	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	10/29,674	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,25	13,05	65,46	488,20	0,21	0,26	1,06	221,44	2,66
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	190	12,16	15,191	14,45	242,89	0,095		45,021	63,308	2,641
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	681	21,868	23,833	65,375	560,12	0,29	0,16	58,486	150,84	6,049
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:	216	5,772	6,362	16,096	142,48	0,057	0,165	1,04	223,008	0,289
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	143	17,637	16,998	24,977	324,25	0,071	0,286	0,238	155,965	0,929
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	432	23,042	19,437	73,546	557,20	0,159	0,495	220,388	210,428	7,016
	Итого за день:	2 069	64,972	62,721	230,277	1 790,67	0,746	1,1	445,974	830,716	18,216