

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 27 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 | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49,00 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 440 | 4 | 0,45 | 23,39 | 163,83 | 0,08 | 0,04 | 0,1 | 15,9 | 1,81 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,70 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,04 | 0,65 | 14,77 | 34,66 | 0,64 |
| 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 | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,30 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,04 | 0,30 | | 0,002 | 1 | 2,23 | 0,016 |
| 251,1 | Азу с говядиной | 180 | 9,822 | 13,187 | 13,163 | 234,60 | 0,164 | | 24,284 | 31,915 | 2,583 |
| 140,2 | Напиток из груш | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,424 | 53,94 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 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: | 694 | 15,388 | 18,697 | 53,335 | 463,42 | 0,336 | 0,74 | 94,854 | 125,625 | 6,401 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 193 | 5,597 | 4,825 | 7,72 | 96,50 | 0,075 | 0,332 | 1,351 | 231,6 | 0,193 |
| | печенье | 34 | 1,428 | 2,257 | 14,229 | 83,04 | 0,014 | 0,01 | | 5,542 | 0,401 |
| | Итого: | 227 | 7,025 | 7,082 | 21,949 | 179,54 | 0,09 | 0,343 | 1,351 | 237,142 | 0,594 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 120 | 1,78 | 10,74 | 8,62 | 138,24 | 0,06 | 0,04 | 4,8 | 22,56 | 0,8 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 167,70 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,27 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 42 | 3,99 | 0,473 | 24,507 | 120,54 | 0,084 | 0,032 | | 12,075 | 0,998 |
| | Итого: | 462 | 18,4 | 24,053 | 70,902 | 566,75 | 0,213 | 0,411 | 64,38 | 122,667 | 4,573 |
| | Итого за день: | 1 923 | 44,853 | 50,321 | 179,377 | 1 416,22 | 0,748 | 1,553 | 325,685 | 517,334 | 15,577 |