

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

**Ежедневное меню на  
 1 ноября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,31/15,957	6,884	7,764	18,959	173,07	0,068	0,078	0,108	142,169	0,929
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>14,704</b>	<b>15,594</b>	<b>51,689</b>	<b>405,77</b>	<b>0,208</b>	<b>0,368</b>	<b>1,498</b>	<b>382,769</b>	<b>2,779</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	62	0,94	3,193	8,153	65,09	0,01	0,031	5,353	26,174	0,992
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,80	0,01	0,032		6	0,32
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>759</b>	<b>29,027</b>	<b>16,988</b>	<b>85,657</b>	<b>625,42</b>	<b>0,268</b>	<b>0,408</b>	<b>216,023</b>	<b>156,584</b>	<b>9,972</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	173	4,844	5,882	19,03	148,78	0,052	0,026	1,557	209,33	0,173
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,11	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>6,944</b>	<b>9,201</b>	<b>39,955</b>	<b>270,89</b>	<b>0,073</b>	<b>0,041</b>	<b>1,557</b>	<b>217,48</b>	<b>0,763</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	55	1,283	4,217	6,783	61,23	0,037	0,037	9,808	24,283	0,669
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>8,303</b>	<b>9,467</b>	<b>80,897</b>	<b>436,35</b>	<b>0,273</b>	<b>0,209</b>	<b>30,368</b>	<b>81,153</b>	<b>3,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 171</b>	<b>59,378</b>	<b>51,279</b>	<b>267,698</b>	<b>1 778,98</b>	<b>0,842</b>	<b>1,056</b>	<b>254,446</b>	<b>865,986</b>	<b>18,884</b>