

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 19 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>											
144,2	Запеканка из творога	126	20,066	20,906	10,206	280,61	0,063	0,336	0,294	187,11	0,84
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	93,03		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	103,00	0,078	0,029		11,213	0,926
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	77,19	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>25,991</b>	<b>23,244</b>	<b>74,172</b>	<b>553,83</b>	<b>0,161</b>	<b>0,461</b>	<b>0,854</b>	<b>280,763</b>	<b>3,164</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>39,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,78	0,02	0,02	6	13,8	0,36
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,70	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,43	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	44,16	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,79	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>764</b>	<b>26,9</b>	<b>18,153</b>	<b>78,759</b>	<b>542,91</b>	<b>0,408</b>	<b>0,343</b>	<b>39,727</b>	<b>163,963</b>	<b>5,813</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,13	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	89,87	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>185,00</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	220,31	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,39	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>14,742</b>	<b>7,557</b>	<b>100,014</b>	<b>469,32</b>	<b>0,189</b>	<b>0,193</b>	<b>66,207</b>	<b>84,008</b>	<b>3,358</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 929</b>	<b>74,453</b>	<b>56,949</b>	<b>288,885</b>	<b>1 790,33</b>	<b>0,855</b>	<b>1,19</b>	<b>272,828</b>	<b>771,654</b>	<b>15,107</b>