

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

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266,1	Бутерброды с повидлом	34,917/15	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
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>425</b>	<b>14,377</b>	<b>10,065</b>	<b>83,069</b>	<b>484,42</b>	<b>0,205</b>	<b>0,303</b>	<b>1,426</b>	<b>270,884</b>	<b>2,964</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
	<b>Итого:</b>	<b>100</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>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>14,604</b>	<b>13,968</b>	<b>96,943</b>	<b>569,54</b>	<b>0,336</b>	<b>0,337</b>	<b>37,816</b>	<b>215,013</b>	<b>6,781</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,812</b>	<b>5,965</b>	<b>21,299</b>	<b>158,17</b>	<b>0,057</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,849</b>	<b>0,191</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	149	23,728	24,722	12,069	360,69	0,075	0,397	0,348	221,265	0,993
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	210	0,105		28,988	121,25			1,26	6,804	0,168
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>28,538</b>	<b>27,16</b>	<b>71,314</b>	<b>643,88</b>	<b>0,153</b>	<b>0,477</b>	<b>1,758</b>	<b>270,132</b>	<b>2,188</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 992</b>	<b>63,732</b>	<b>57,189</b>	<b>282,124</b>	<b>1 846,56</b>	<b>0,771</b>	<b>1,316</b>	<b>47,092</b>	<b>1 007,877</b>	<b>14,424</b>