

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

**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              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 8,1                | каша кукурузная на молоке         | 180          | 10,44               | 4,95          | 45,72          | 272,88                         | 0,099        | 0,207        | 0,837          | 177,687                  | 1,512         |
| 35,1               | Кофейный напиток                  | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                          | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                    | 0,59          |
| 0,25               | Батон нарезной                    | 40           | 3,8                 | 0,45          | 23,35          | 114,83                         | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>420</b>   | <b>16,74</b>        | <b>7</b>      | <b>83,386</b>  | <b>464,97</b>                  | <b>0,239</b> | <b>0,487</b> | <b>1,987</b>   | <b>230,047</b>           | <b>3,052</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,29               | Яблоко                            | 100          | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                          | 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>42,68</b>                   | <b>0,03</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>16</b>                | <b>2,2</b>    |
| <b>Обед</b>        |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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                   | 180          | 0,09                | 0,09          | 12,982         | 48,55                          | 0,009        | 0,009        | 37,125         | 4,356                    | 0,558         |
| 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>674</b>   | <b>15,378</b>       | <b>18,687</b> | <b>51,893</b>  | <b>458,02</b>                  | <b>0,335</b> | <b>0,739</b> | <b>90,729</b>  | <b>125,141</b>           | <b>6,339</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281                | Кефир                             | 193          | 5,597               | 4,825         | 7,72           | 96,50                          | 0,075        | 0,332        | 1,351          | 231,6                    | 0,193         |
| 301                | Булочка российская                | 70           | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,10                         | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687         |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>263</b>   | <b>10,557</b>       | <b>8,205</b>  | <b>53,45</b>   | <b>329,60</b>                  | <b>0,155</b> | <b>0,412</b> | <b>1,401</b>   | <b>251,25</b>            | <b>0,88</b>   |
| <b>Ужин</b>        |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>462</b>   | <b>18,4</b>         | <b>24,053</b> | <b>70,902</b>  | <b>566,75</b>                  | <b>0,213</b> | <b>0,411</b> | <b>64,38</b>   | <b>122,667</b>           | <b>4,573</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>             | <b>1 919</b> | <b>61,115</b>       | <b>57,984</b> | <b>269,431</b> | <b>1 842,03</b>                | <b>0,972</b> | <b>2,069</b> | <b>323,497</b> | <b>745,105</b>           | <b>17,043</b> |