

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 28 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	125	22,344	11,875	23,281	285,00	0,063	0,281	0,344	161,984	0,688
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	404	33,639	21,794	77,788	633,19	0,231	0,671	3,064	440,927	2,594
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба форель для супа	20	4	1,624		30,60	0,048	0,048	0,2	3	0,16
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
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
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
	Итого:	691	28,077	25,502	123,965	813,28	0,522	0,404	18,958	154,173	10,523
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	93,23	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	57	0,57	4,37	1,425	46,84	0,019	0,029	8,075	18,877	0,352
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	447	7,75	8,91	45,795	349,65	0,229	0,179	18,985	71,817	3,262
	Итого за день:	1 862	78,502	63,068	296,759	1 848,29	1,125	1,463	90,159	903,877	17,41