

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

**Ежедневное меню на  
 4 октября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	10/30,435	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,65</b>	<b>7,55</b>	<b>14,66</b>	<b>185,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>39,75</b>	<b>1,802</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	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	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>18,364</b>	<b>25,304</b>	<b>79,601</b>	<b>595,32</b>	<b>0,36</b>	<b>0,475</b>	<b>240,72</b>	<b>301,41</b>	<b>10,363</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,80	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,15	0,014	0,01		5,216	0,378
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>6,384</b>	<b>8,244</b>	<b>33,192</b>	<b>232,95</b>	<b>0,068</b>	<b>0,037</b>	<b>1,62</b>	<b>223,016</b>	<b>0,558</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>439</b>	<b>15,605</b>	<b>11,259</b>	<b>110,943</b>	<b>604,62</b>	<b>0,188</b>	<b>0,699</b>	<b>66,11</b>	<b>175,133</b>	<b>3,136</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 123</b>	<b>44,103</b>	<b>52,757</b>	<b>248,995</b>	<b>1 666,17</b>	<b>0,675</b>	<b>1,261</b>	<b>323,55</b>	<b>753,008</b>	<b>17,338</b>