

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на  
 14 октября 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>											
	каша ячневая на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,819/14,184	6,101	6,881	16,805	153,40	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>6,301</b>	<b>6,881</b>	<b>16,845</b>	<b>202,40</b>	<b>0,061</b>	<b>0,079</b>	<b>0,195</b>	<b>130,413</b>	<b>1,683</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>709</b>	<b>29,808</b>	<b>12,331</b>	<b>73,391</b>	<b>518,89</b>	<b>0,331</b>	<b>0,333</b>	<b>135,345</b>	<b>92,954</b>	<b>5,899</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	93,53	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>5,979</b>	<b>5,637</b>	<b>14,382</b>	<b>132,61</b>	<b>0,047</b>	<b>0,028</b>	<b>0,549</b>	<b>229,528</b>	<b>0,372</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	130,66	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>18,985</b>	<b>14,889</b>	<b>82,483</b>	<b>525,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,249</b>	<b>16,57</b>	<b>136,333</b>	<b>4,284</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 986</b>	<b>62,073</b>	<b>39,938</b>	<b>214,7</b>	<b>1 486,26</b>	<b>0,729</b>	<b>0,71</b>	<b>156,659</b>	<b>629,228</b>	<b>13,038</b>