

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

**Ежедневное меню на
 18 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
Завтрак											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,43	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	424	17,868	12,64	83,423	497,64	0,34	0,255	0,48	107,443	6,72
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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	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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
115,1	Пудинг рыбный	70	11,025	3,238	4,9	92,49	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71,00	0,005		5,32	5,86	0,134
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:	716	20,483	13,38	89,108	576,97	0,277	0,231	16,874	132,454	4,454
Полдник											
284,1	Снежок	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,053	0,027	1,593	214,17	0,177
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,60	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	229	6,703	8,779	36,88	253,82	0,071	0,039	1,593	220,951	0,668
Ужин											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,69	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,644	0,552	36,162	143,39	0,009	0,009	60,72	6,33	0,874
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	434	8,976	10,337	87,802	464,00	0,271	0,189	89,402	81,146	3,576
	Итого за день:	1 903	54,07	45,176	307,012	1 835,10	0,989	0,734	273,348	557,993	17,618