

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 28 октября 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	Са	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	10/29,67	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
	Итого:	440	2,65	7,55	14,66	185,00	0,05	0,04	0,1	13,7	1,48
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	25,75	2,302
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	14,91	0,048	0,048	116	4,64	0,29
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	32,175	14,678	88,777	610,33	0,378	0,376	132,096	167,315	7,418
Полдник											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,62	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,15	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	223	6,883	6,899	21,414	175,77	0,056	0,034	0,573	242,056	0,569
Ужин											
487	Салат «Степной»	130	1,495	10,963	9,208	141,55	0,089		13,542	23,097	0,897
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	19,29	15,755	84,358	541,71	0,261	0,251	17,612	138,684	4,401
	Итого за день:	2 103	61,398	44,911	218,709	1 553,36	0,765	0,731	155,381	587,505	16,168