

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

**Ежедневное меню на
 4 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	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	132,43	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,09	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом	10/30,435	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	468	18,347	24,247	58,466	463,21	0,262	0,569	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	100	1,1	0,4	10,6	42,97	0,01	0,01	15	33	1,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	1,1	0,4	10,6	42,97	0,01	0,01	15	42	1,802
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	56,06	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,78	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,91	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,15	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	99,21	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	14,95	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	56,89	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	782	18,364	25,304	79,601	529,83	0,36	0,475	240,72	301,41	10,363
Полдник											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	137,77	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,94	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,72	8,775	36,54	224,72	0,071	0,039	1,62	224,32	0,652
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	299,78	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	138,72	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,62	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	15,605	11,259	110,943	538,11	0,188	0,699	66,11	175,133	3,136
	Итого за день:	2 209	60,136	69,984	296,149	1 798,84	0,891	1,792	326,96	1 160,812	18,133