

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

**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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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:	494	17,785	13,939	55,841	422,11	0,222	0,336	1,39	251,813	2,776
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	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
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:	696	20,473	13,379	87,352	569,87	0,277	0,231	16,342	131,868	4,441
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	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	430	8,962	10,325	87,016	460,88	0,27	0,189	88,082	81,008	3,557
	Итого за день:	1 949	53,963	46,461	276,888	1 749,36	0,87	0,815	272,406	701,639	13,641