

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 21 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	116,51	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/30,909	2,511	7,739	14,986	122,67	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	67,99	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	9,831	14,419	46,132	307,17	0,171	0,481	2,06	209,213	1,476
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,19	0,01	0,01	9	6	0,48
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,96	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,94	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,97		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	133,85	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	125,73	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,45	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	30,194	14,438	99,681	566,58	0,309	0,296	80,484	150,539	7,493
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	79,20	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	356,29	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	435,49	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	252,56	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	98,50	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	26,435	17,349	33,877	394,18	0,378	0,039	13,6	69,853	3,456
	Итого за день:	2 049	81,277	76,54	249,363	1 797,84	1,064	1,242	101,558	821,712	14,229