

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>9,831</b>	<b>14,419</b>	<b>46,132</b>	<b>307,17</b>	<b>0,171</b>	<b>0,481</b>	<b>2,06</b>	<b>209,213</b>	<b>1,476</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>94,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>30,194</b>	<b>14,438</b>	<b>99,681</b>	<b>566,58</b>	<b>0,309</b>	<b>0,296</b>	<b>80,484</b>	<b>150,539</b>	<b>7,493</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,074</b>	<b>435,49</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>1,414</b>	<b>352,108</b>	<b>1,004</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>26,435</b>	<b>17,349</b>	<b>33,877</b>	<b>394,18</b>	<b>0,378</b>	<b>0,039</b>	<b>13,6</b>	<b>69,853</b>	<b>3,456</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 049</b>	<b>81,277</b>	<b>76,54</b>	<b>249,363</b>	<b>1 797,84</b>	<b>1,064</b>	<b>1,242</b>	<b>101,558</b>	<b>821,712</b>	<b>14,229</b>