

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 22 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											
144,2	Запеканка из творога	106	16,88	17,587	8,586	256,60	0,053	0,283	0,247	157,41	0,707
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,972/4,091/10,364	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	391	21,154	22,703	73,415	573,35	0,114	0,403	1,2	248,441	2,669
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,41	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	133,00	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	748	24,332	17,037	80,455	572,24	0,398	0,335	38,3	156,24	5,708
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,525	7,69	25,67	195,92	0,065	0,164	0,988	215,9	0,567
Ужин											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	14,947	7,146	87,725	458,68	0,217	0,202	4,207	116,841	3,184
	Итого за день:	1 878	66,994	54,611	276,084	1 838,60	0,821	1,122	193,195	751,821	14,108