

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

**Ежедневное меню на
 28 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	126,02	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	10/29,67	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:	440	15,21	20,91	57,44	421,71	0,25	0,57	3,51	413,15	2,65
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	36,09	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	36,09	0,02	0,03	5	28	2,302
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	13,27	0,048	0,048	116	4,64	0,29
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,01	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	129,93	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,16	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,35	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	32,175	14,678	88,777	543,19	0,378	0,376	132,096	167,315	7,418
Полдник											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	86,88	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	229,49	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	261	12,549	12,385	48,352	316,37	0,128	0,11	5,308	375,853	1,05
Ужин											
487	Салат «Степной»	130	1,495	10,963	9,208	125,98	0,089		13,542	23,097	0,897
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	97,04	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,73	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	19,29	15,755	84,358	482,12	0,261	0,251	17,612	138,684	4,401
	Итого за день:	2 191	79,624	63,757	288,427	1 799,48	1,037	1,337	163,526	1 123,002	17,82