

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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,21</b>	<b>20,91</b>	<b>57,44</b>	<b>421,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,57</b>	<b>3,51</b>	<b>413,15</b>	<b>2,65</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>36,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>739</b>	<b>32,175</b>	<b>14,678</b>	<b>88,777</b>	<b>543,19</b>	<b>0,378</b>	<b>0,376</b>	<b>132,096</b>	<b>167,315</b>	<b>7,418</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>261</b>	<b>12,549</b>	<b>12,385</b>	<b>48,352</b>	<b>316,37</b>	<b>0,128</b>	<b>0,11</b>	<b>5,308</b>	<b>375,853</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>19,29</b>	<b>15,755</b>	<b>84,358</b>	<b>482,12</b>	<b>0,261</b>	<b>0,251</b>	<b>17,612</b>	<b>138,684</b>	<b>4,401</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 191</b>	<b>79,624</b>	<b>63,757</b>	<b>288,427</b>	<b>1 799,48</b>	<b>1,037</b>	<b>1,337</b>	<b>163,526</b>	<b>1 123,002</b>	<b>17,82</b>