

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 18 сентября 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,7	8,65	89,966	513,29	0,38	0,49	2,07	251,69	3,2
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	190	15,077	5,9	10,175	154,09	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	21,677	11,37	61,76	432,099	0,327	1,639	94,682	166,584	6,432
Полдник											
281	Кефир	171	4,959	4,275	6,84	85,5	0,067	0,295	1,197	205,2	0,171
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	241	9,919	7,655	52,57	318,6	0,147	0,375	1,247	224,85	0,858
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	572,534	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	1 966	68,554	52,8	282,849	1 852,703	1,108	2,946	222,779	801,096	15,382