

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



Ежедневное меню на 6 февраля 2024 г.

№ рецептур	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											
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	35,821/6,269/9,527	2,257	7,316	0,081	75,224	0,009		0,161	97,325	0,116
	Итого:	423	11,821	17,054	39,281	354,116	0,207	0,429	2,06	321,785	1,715
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	772	26,978	17,598	112,995	650,474	0,419	0,406	95,627	186,79	6,492
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	240	9,32	8,1	40,209	272	0,127	0,023	0,571	241,294	0,831
Ужин											
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,001	0,038	0,1	30,7	0,02
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	15,16	6,51	63,434	374,56	0,155	0,462	35,63	263,44	3,69
	Итого за день:	1 935	63,678	49,292	265,419	1 691,7	0,927	1,35	138,888	1 032,31	15,029
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524