День: 5 Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима САД 2022 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

## Ежедневное меню на 1 декабря 2023 г.

						10					
№ рецерт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак		'	<u> </u>		<u>                                      </u>			<u> </u>	<u> </u>	
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	126	12,6	12,915	2,52	176,085	0,063	0,347	0,189	85,932	2,016
100	Бутерброд с сыром	8,233/3 2,975	7,014	8,873	20,36	189	0,074	0,084	0,012	149,52	1,008
35,1	Кофейный напиток	212	2,65	1,696	15,175	81,896	0,064	0,265	1,219	43,312	0,625
	Итого:	440	23,836	23,596	41,782	468,981	0,266	0,762	7,42	290,764	4,069
	завтрак 2-ой		·								
0,21	Мандарины	108	0,864	0,216	8,1	41,04	0,065	0,032	41,04	37,8	0,108
	Итого:	108	0,864	0,216	8,1	41,04	0,065	0,032	41,04	37,8	0,108
	обед		ı'								
91,1	Суп из овощей с фасолью	249	1,374	4,98	7,968	81,801	0,05	0,05	4,565	18,854	0,578
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
227,1	Плов из отварной говядины	229	14,925	16,488	43,878	383,804	0,129		7,786	34,28	3,156
309,1	Огурцы соленые порциями	55	0,372	0,051	0,895	5,5	0,011	0,011	2,75	12,65	0,33
508	Витаминный напиток "Витошка"	169			14,281	67,6	0,254		16,9		
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5	<u> </u>							22,08	0,174
	Итого:	769	20,435	22,961	85,408	641,866	0,539	0,125	33,051	115,845	6,341
	Полдник		<u> </u>				<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	
303	Шанежка с картофелем	68	6,81	7,393	39,178	250,483	0,084	0,084	4,6	135,041	0,834
0,24	Йогурт	194	6,736	2,021	4,715	63,05		0,04	0,808	167,056	0,135
	Итого:	262	13,546	9,413	43,893	313,533	0,084	0,123	5,408	302,097	0,969
	Ужин		<u> </u>			<u> </u>					
166,1	Картофельное пюре	148	5,328	1,875	35,717	192,301					
248	Сельдь с раст. маслом	40	6,568	5,392	0,032	74,224				37,056	0,008
0,44	Сок фруктовый	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
0,1	Хлеб пшеничный	44	3,344	0,396	20,539	101,024	0,07	0,026		10,12	0,836
	Итого:	428	16,22	7,859	83,337	472,684	0,11	0,046	3,92	86,376	1,628
	Итого за день:	2 007	74,901	64,045	262,52	1 938,103	1,063	1,089	90,838	832,881	13,115
	Итого среднее за 10 дней:		78,742	65,664	298,008	2 091,368	1,082	3,577	175,388	929,458	17,163
4											