День: 1 Неделя: 2

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

Ежедневное меню на 4 декабря 2023 г.

						T					
№ рецерт уры	Прием пищи,	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная+	199	6,866	5,174	35,323	217,308	0,07	0,209	0,955	193,926	0,428
268	Бутерброды с маслом	29,577/ 8,632	2,399	7,393	14,315	133,167	0,049	0,029		9,106	0,607
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
	Итого:	445	11,155	14,457	64,364	433,955	0,139	0,318	1,433	277,657	2,219
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
	Итого:	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
	обед										
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
508	Витаминный напиток "Витошка"	167			14,112	66,8	0,251		16,7		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	772	27,996	33,456	67,829	695,42	0,624	0,118	63,562	154,316	8,343
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
0,14	Печенье	38	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	217	6,245	7,399	25,153	190,233	0,062	0,155	0,931	203,778	0,562
	Ужин										
242,1	Макаронник с сердцем*+	152	13,728	7,04	29,84	237,5	0,105	1,112	4,171	23,085	4,627
	Компот из замороженных плодов (ягод)+	193	0,676	0,579	33,115	131,201	0,01	0,01	63,69	6,639	0,917
0,1	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого:	382	17,215	7,952	80,226	453,653	0,173	1,143	67,861	38,234	6,246
	Итого за день:	1 913	63,483	63,457	245,429	1 808,356	1,036	1,763	191,986	706,965	17,66
	Итого среднее за 10 дней:		78,742	65,664	298,008	2 091,368	1,082	3,577	175,388	929,458	17,163