

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 9 апреля 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	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	12,87	7,19	62,31	366,9	0,347	0,12	2,743	312,1	4,395
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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	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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	745	29,094	19,932	102,398	677,909	0,441	0,359	25,203	155,771	9,356
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	250	6,375	6,625	11,75	129,25	0,063	0,2	1,3	275,5	0,125
	Итого:	250	6,375	6,625	11,75	129,25	0,063	0,2	1,3	275,5	0,125
Ужин											
16,1	Сырники из творога	148	10,952	5,229	13,715	140,6	0,089	0,355	0,326	211,926	1,036
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	458	16,66	8,063	80,014	445,81	0,216	0,479	3,284	322,004	4,691
	Итого за день:	1 993	65,719	41,989	263,222	1 654,069	1,121	1,185	66,73	1 096,875	18,657