

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

**Ежедневное меню на
 23 апреля 2024 г.**

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке (Без сахара) | 200 | 6,51 | 3,87 | 31,72 | 187,76 | 0,12 | | 2,19 | 209,6 | 1,25 |
| 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 | 11,71 | 6,37 | 63,62 | 360,17 | 0,23 | 0,12 | 2,67 | 302,1 | 4,39 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| | Итого: | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 60 | 0,69 | 5,06 | 4,25 | 65,33 | 0,041 | | 6,25 | 10,66 | 0,414 |
| 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 |
| 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 |
| 106,1 | Рис припущенный | 130 | 3,155 | 3,727 | 31,781 | 173,29 | 0,017 | 0,017 | | 2,097 | 0,442 |
| 250,1 | Коплеты | 70 | 11,288 | 6,825 | 6,825 | 133 | 0,044 | 0,088 | 0,098 | 26,819 | 0,722 |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 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: | 747 | 23,376 | 23,266 | 91,043 | 663,619 | 0,256 | 0,238 | 22,013 | 140,298 | 5,115 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,18 | вафли | 17 | 0,194 | 0,17 | 4,857 | 21,08 | 0,002 | 0,001 | | 0,607 | 0,036 |
| | Итого: | 217 | 5,294 | 5,47 | 14,257 | 124,48 | 0,052 | 0,161 | 1,04 | 221,007 | 0,136 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 151 | 11,174 | 5,335 | 13,993 | 143,45 | 0,091 | 0,362 | 0,332 | 216,222 | 1,057 |
| 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: | 461 | 16,882 | 8,169 | 80,292 | 448,66 | 0,218 | 0,486 | 3,291 | 326,3 | 4,712 |
| | Итого за день: | 1 975 | 58,063 | 43,474 | 256,712 | 1 634,929 | 0,817 | 1,035 | 67,014 | 1 024,705 | 14,453 |