

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
13 августа 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	115	20,556	10,925	21,419	262,2	0,058	0,259	0,316	149,026	0,633
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>30,646</b>	<b>19,405</b>	<b>64,259</b>	<b>546,94</b>	<b>0,238</b>	<b>0,619</b>	<b>2,916</b>	<b>409,576</b>	<b>3,483</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>30,96</b>	<b>0,002</b>	<b>0,048</b>	<b>8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
212,1	Капуста тушённая	75	1,55	2,43	7,07	56,325	0,02	0,03	12,87	41,59	0,605
104,2	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,22	68,625	0,07	0,055	9,08	18,49	0,505
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
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
	<b>Итого:</b>	<b>694</b>	<b>26,359</b>	<b>16,343</b>	<b>76,174</b>	<b>561,56</b>	<b>0,255</b>	<b>0,263</b>	<b>31,31</b>	<b>153,134</b>	<b>4,475</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
242,1	Макаронник с сердцем	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,097</b>	<b>8,247</b>	<b>87,753</b>	<b>489,445</b>	<b>0,236</b>	<b>1,164</b>	<b>82,616</b>	<b>54,161</b>	<b>7,916</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 789</b>	<b>80,922</b>	<b>49,375</b>	<b>244,786</b>	<b>1 732,305</b>	<b>0,781</b>	<b>2,253</b>	<b>125,882</b>	<b>859,671</b>	<b>16,533</b>