

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
Завтрак											
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
	Итого:	365	30,646	19,405	64,259	546,94	0,238	0,619	2,916	409,576	3,483
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	Итого:	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
Обед											
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
	Итого:	694	26,359	16,343	76,174	561,56	0,255	0,263	31,31	153,134	4,475
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
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
	Итого:	450	18,097	8,247	87,753	489,445	0,236	1,164	82,616	54,161	7,916
	Итого за день:	1 789	80,922	49,375	244,786	1 732,305	0,781	2,253	125,882	859,671	16,533