

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
23 августа 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>22,032</b>	<b>13,144</b>	<b>78,649</b>	<b>526,28</b>	<b>0,217</b>	<b>0,346</b>	<b>1,317</b>	<b>270,887</b>	<b>4,73</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>649</b>	<b>21,52</b>	<b>10,692</b>	<b>78,826</b>	<b>498,401</b>	<b>0,225</b>	<b>0,331</b>	<b>208,784</b>	<b>135,258</b>	<b>9,216</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
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	181	0,634	0,543	35,572	141,053	0,009	0,009	59,73	6,226	0,86
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>14,288</b>	<b>7,412</b>	<b>90,548</b>	<b>469,972</b>	<b>0,229</b>	<b>0,212</b>	<b>72,425</b>	<b>93,408</b>	<b>4,715</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 889</b>	<b>62,98</b>	<b>36,589</b>	<b>267,223</b>	<b>1 640,733</b>	<b>0,751</b>	<b>1,069</b>	<b>448,566</b>	<b>735,953</b>	<b>20,96</b>