

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2023 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 22 декабря 2023 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>											
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
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
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>506</b>	<b>24,134</b>	<b>18,943</b>	<b>73,601</b>	<b>558,088</b>	<b>0,421</b>	<b>0,377</b>	<b>4,863</b>	<b>480,15</b>	<b>4,105</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,78	2,06	13,18	78,36	0,08	0,05	7,2	20,07	0,76
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	180	0,09	0,09	2,16	6,21	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>724</b>	<b>30,242</b>	<b>29,346</b>	<b>59,07</b>	<b>619,651</b>	<b>0,424</b>	<b>0,177</b>	<b>78,275</b>	<b>131,52</b>	<b>9,034</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
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
	<b>Итого:</b>	<b>237</b>	<b>6,654</b>	<b>7,756</b>	<b>24,885</b>	<b>193,763</b>	<b>0,066</b>	<b>0,171</b>	<b>1,04</b>	<b>226,431</b>	<b>0,537</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	43	0,43	3,297	1,075	35,332	0,014	0,022	6,092	14,24	0,265
175,1	Макаронь, запеченные с яйцом	201	11,437	7,266	41,728	267,41	0,111	0,171	0,231	73,285	1,628
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>494</b>	<b>16,167</b>	<b>11,363</b>	<b>87,503</b>	<b>498,532</b>	<b>0,255</b>	<b>0,252</b>	<b>10,323</b>	<b>145,025</b>	<b>4,643</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 061</b>	<b>77,996</b>	<b>67,607</b>	<b>252,558</b>	<b>1 808,034</b>	<b>1,226</b>	<b>1,008</b>	<b>132,5</b>	<b>1 018,126</b>	<b>18,419</b>