

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 12 декабря 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	124	22,165	11,78	23,095	249,03	0,062	0,279	0,341	160,689	0,682
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,01		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	5/35,393	2,45	7,55	14,62	118,45	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,65	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	404	32,205	28,81	69,455	575,14	0,202	0,669	3,061	437,719	2,282
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	79,25	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	79,25	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	96,34					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,25	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,69	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	138,94	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,35	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	33,442	16,244	127,399	681,64	0,4	0,375	8,502	169,183	9,085
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	87,43	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	87,58	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	65	0,65	4,983	1,625	47,53	0,022	0,032	9,208	21,526	0,401
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	133,79	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,48	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,62	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	454	9,285	9,192	77,601	376,42	0,298	0,214	26,393	118,998	3,462
	Итого за день:	1 915	85,033	61,315	339,077	1 800,02	1,054	1,504	49,36	954,84	16,238