

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

**Ежедневное меню на
 10 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											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	430	15,64	7,45	77,62	445,29	0,254	0,318	1,344	279,466	4,202
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Коплеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	760	23,15	18,02	81,137	579,65	0,371	0,357	37,383	189,105	5,909
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,002	0,103	0,27	82,89	0,054
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,60	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	427	16,944	8,295	49,325	331,17	0,202	0,523	90,6	331,74	3,694
	Итого за день:	1 917	61,234	39,095	226,982	1 500,06	0,897	1,387	135,367	1 039,711	16,205