

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,64</b>	<b>7,45</b>	<b>77,62</b>	<b>445,29</b>	<b>0,254</b>	<b>0,318</b>	<b>1,344</b>	<b>279,466</b>	<b>4,202</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>23,15</b>	<b>18,02</b>	<b>81,137</b>	<b>579,65</b>	<b>0,371</b>	<b>0,357</b>	<b>37,383</b>	<b>189,105</b>	<b>5,909</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	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>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>16,944</b>	<b>8,295</b>	<b>49,325</b>	<b>331,17</b>	<b>0,202</b>	<b>0,523</b>	<b>90,6</b>	<b>331,74</b>	<b>3,694</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>61,234</b>	<b>39,095</b>	<b>226,982</b>	<b>1 500,06</b>	<b>0,897</b>	<b>1,387</b>	<b>135,367</b>	<b>1 039,711</b>	<b>16,205</b>