

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
11 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>12,126</b>	<b>5,922</b>	<b>62,046</b>	<b>347,57</b>	<b>0,266</b>	<b>0,266</b>	<b>3,225</b>	<b>264,224</b>	<b>3,77</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	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>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной	180	9,822	13,187	13,163	234,60	0,164		24,284	31,915	2,583
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>15,562</b>	<b>18,633</b>	<b>58,493</b>	<b>484,90</b>	<b>0,338</b>	<b>0,744</b>	<b>58,979</b>	<b>129,527</b>	<b>6,089</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	201	5,829	5,025	8,442	102,73	0,045	0,026	0,603	249,24	0,201
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,829</b>	<b>5,025</b>	<b>8,442</b>	<b>102,73</b>	<b>0,045</b>	<b>0,026</b>	<b>0,603</b>	<b>249,24</b>	<b>0,201</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
32,1	Чай	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,866</b>	<b>23,832</b>	<b>28,642</b>	<b>401,26</b>	<b>0,212</b>	<b>0,447</b>	<b>5,34</b>	<b>138,09</b>	<b>7,661</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 881</b>	<b>52,183</b>	<b>53,612</b>	<b>165,123</b>	<b>1 374,47</b>	<b>0,921</b>	<b>1,513</b>	<b>106,147</b>	<b>816,081</b>	<b>17,821</b>