

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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	254,32	0,062	0,279	0,341	160,689	0,682
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	24,76	0,013		0,267	25,427	0,053
268	Бутерброды с маслом	5/35,61	2,511	7,739	14,986	125,33	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,61	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	405	32,133	29,185	66,047	581,01	0,217	0,63	3,208	438,698	2,271
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	80,14	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	80,14	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	97,43					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,48	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	168,57	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	136,80	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,20	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	140,50	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,25	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	33,442	16,244	127,399	689,30	0,4	0,375	8,502	169,183	9,085
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	88,41	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	190	4,845	5,035	8,93	88,41	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	65	0,65	4,983	1,625	48,07	0,022	0,032	9,208	21,526	0,401
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,55	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,25	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	466	8,946	9,365	72,287	361,16	0,312	0,226	26,393	125,636	4,525
	Итого за день:	1 868	80,896	59,932	296,083	1 800,02	1,016	1,434	49,291	951,057	16,588