

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>32,133</b>	<b>29,185</b>	<b>66,047</b>	<b>581,01</b>	<b>0,217</b>	<b>0,63</b>	<b>3,208</b>	<b>438,698</b>	<b>2,271</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	80,14	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>80,14</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>33,442</b>	<b>16,244</b>	<b>127,399</b>	<b>689,30</b>	<b>0,4</b>	<b>0,375</b>	<b>8,502</b>	<b>169,183</b>	<b>9,085</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	88,41	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,845</b>	<b>5,035</b>	<b>8,93</b>	<b>88,41</b>	<b>0,048</b>	<b>0,152</b>	<b>0,988</b>	<b>209,38</b>	<b>0,095</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>8,946</b>	<b>9,365</b>	<b>72,287</b>	<b>361,16</b>	<b>0,312</b>	<b>0,226</b>	<b>26,393</b>	<b>125,636</b>	<b>4,525</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 868</b>	<b>80,896</b>	<b>59,932</b>	<b>296,083</b>	<b>1 800,02</b>	<b>1,016</b>	<b>1,434</b>	<b>49,291</b>	<b>951,057</b>	<b>16,588</b>