

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 13 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>10,896</b>	<b>4,582</b>	<b>64,132</b>	<b>341,76</b>	<b>0,285</b>	<b>0,044</b>	<b>5,03</b>	<b>245,05</b>	<b>3,856</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>784</b>	<b>19,683</b>	<b>25,503</b>	<b>94,236</b>	<b>668,16</b>	<b>0,292</b>	<b>0,396</b>	<b>229,198</b>	<b>272,852</b>	<b>9,814</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
	печенье	18	0,756	1,195	7,533	43,96	0,008	0,005		2,934	0,212
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>5,856</b>	<b>6,495</b>	<b>16,933</b>	<b>147,36</b>	<b>0,058</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>223,334</b>	<b>0,312</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>7,456</b>	<b>6,002</b>	<b>74,107</b>	<b>373,25</b>	<b>0,249</b>	<b>0,168</b>	<b>80,06</b>	<b>72,522</b>	<b>4,154</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 984</b>	<b>44,791</b>	<b>42,781</b>	<b>257,509</b>	<b>1 566,72</b>	<b>0,924</b>	<b>0,804</b>	<b>375,328</b>	<b>847,757</b>	<b>18,437</b>