

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
18 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая на молоке (Без сахара) | 200 | 7,67 | 4,69 | 30,41 | 194,49 | 0,237 | | 2,263 | 219,6 | 1,255 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 449 | 13,404 | 6,878 | 61,484 | 358,49 | 0,385 | 0,289 | 3,413 | 277,61 | 3,756 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| | Итого: | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,70 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 245 | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,304 | 1,448 | 15,864 | 89,55 | 0,08 | 0,048 | 5,568 | 16,184 | 0,76 |
| 245,1 | Лапша домашняя | 20 | 2,561 | 0,781 | 13,237 | 70,31 | 0,035 | 0,029 | | 7,956 | 0,364 |
| 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 |
| 260 | Плов из птицы | 191 | 18,463 | 15,462 | 32,461 | 342,89 | 0,055 | 0,109 | 0,919 | 43,202 | 1,992 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 719 | 28,716 | 18,403 | 124,586 | 774,85 | 0,311 | 0,33 | 25,487 | 176,712 | 7,246 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,40 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | Итого: | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,40 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0,01 | 0,03 | 2,88 | 3 | 0,24 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 11,275 | 2,2 | 153,73 | 0,055 | 0,303 | 0,165 | 75,02 | 1,76 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 220 | 0,11 | | 22,999 | 87,13 | 0,011 | 0,011 | 4,125 | 4,378 | 0,242 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| | Итого: | 439 | 15,664 | 12,103 | 48,677 | 362,40 | 0,164 | 0,383 | 7,17 | 99,548 | 4,153 |
| | Итого за день: | 1 907 | 63,684 | 42,884 | 251,647 | 1 637,14 | 0,971 | 1,192 | 75,11 | 809,27 | 15,355 |