

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

**Ежедневное меню на
 24 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	451	16,866	8,012	83,042	477,38	0,112	24,121	1,41	278,79	5,839
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	47	1,097	3,603	5,797	52,33	0,031	0,031	8,382	20,75	0,572
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	11	2,86	1,848		27,94	0,006	0,018		3,3	0,176
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	20	0,307	0,413	1,133	9,71	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
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
	Итого:	736	12,395	15,551	74,554	477,03	0,346	0,279	37,582	137,625	4,853
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	17	0,714	1,128	7,115	41,52	0,007	0,005		2,771	0,201
	Итого:	217	5,814	6,428	16,515	144,92	0,057	0,165	1,04	223,171	0,301
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	136	21,658	22,565	11,016	329,22	0,068	0,363	0,317	201,96	0,907
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	417	26,224	24,517	34,468	455,84	0,18	0,533	220,517	251,28	7,996
	Итого за день:	1 921	61,339	54,548	218,378	1 597,85	0,725	25,118	425,549	906,866	21,188