

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

**Ежедневное меню на  
 10 января 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,607	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
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>411</b>	<b>22,797</b>	<b>20,244</b>	<b>49,728</b>	<b>469,387</b>	<b>0,243</b>	<b>0,689</b>	<b>5,4</b>	<b>321,435</b>	<b>4,959</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>745</b>	<b>20,865</b>	<b>19,81</b>	<b>114,516</b>	<b>711</b>	<b>0,289</b>	<b>0,19</b>	<b>26,38</b>	<b>182,483</b>	<b>7,911</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,222</b>	<b>0,044</b>	<b>0,026</b>	<b>0,6</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
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>461</b>	<b>20,281</b>	<b>16,346</b>	<b>52,221</b>	<b>436,78</b>	<b>0,241</b>	<b>0,191</b>	<b>11,788</b>	<b>98,984</b>	<b>3,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>71,243</b>	<b>61,5</b>	<b>245,865</b>	<b>1 806,69</b>	<b>0,857</b>	<b>1,145</b>	<b>54,168</b>	<b>858,902</b>	<b>17,419</b>