

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
Завтрак											
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
	Итого:	411	22,797	20,244	49,728	469,387	0,243	0,689	5,4	321,435	4,959
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
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
	Итого:	745	20,865	19,81	114,516	711	0,289	0,19	26,38	182,483	7,911
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
Ужин											
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
	Итого:	461	20,281	16,346	52,221	436,78	0,241	0,191	11,788	98,984	3,75
	Итого за день:	1 917	71,243	61,5	245,865	1 806,69	0,857	1,145	54,168	858,902	17,419