

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 18 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              | Са                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 150,1              | Суфле творожное                               | 122          | 21,808              | 11,59         | 22,723         | 278,16                         | 0,061        | 0,275        | 0,336          | 158,097                  | 0,671         |
| 181,1              | Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара | 40           | 0,667               | 1,787         | 2,227          | 27,653                         | 0,013        |              | 0,267          | 25,427                   | 0,053         |
| 268                | Бутерброды с маслом                           | 10/29,151    | 2,389               | 7,361         | 14,255         | 132,6                          | 0,049        | 0,029        |                | 9,068                    | 0,605         |
| 35,1               | Кофейный напиток                              | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                          | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                    | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>401</b>   | <b>27,363</b>       | <b>22,338</b> | <b>53,52</b>   | <b>515,673</b>                 | <b>0,183</b> | <b>0,554</b> | <b>1,752</b>   | <b>233,451</b>           | <b>1,919</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>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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                | Зелень в суп                                  | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                             | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 503                | Капуста свежая, тушеная с мясом               | 200          | 15,87               | 6,21          | 10,71          | 162,2                          | 0,15         | 1,6          | 68,66          | 77,64                    | 2,59          |
| 140,1              | Напиток яблочный (Без сахара)                 | 180          | 0,09                | 0,09          | 2,16           | 6,21                           | 0,009        | 0,009        | 37,125         | 4,356                    | 0,558         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                   | 49           | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                          | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                    | 1,911         |
| 0,01               | Соль  | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>663</b>   | <b>21,678</b>       | <b>11,626</b> | <b>42,674</b>  | <b>358,75</b>                  | <b>0,291</b> | <b>1,697</b> | <b>116,865</b> | <b>162,14</b>            | <b>6,304</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипяченое                              | 200          | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                          | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                    | 0,1           |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>200</b>   | <b>5,1</b>          | <b>5,3</b>    | <b>9,4</b>     | <b>103,4</b>                   | <b>0,05</b>  | <b>0,16</b>  | <b>1,04</b>    | <b>220,4</b>             | <b>0,1</b>    |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями                      | 60           | 0,66                | 0,12          | 2,28           | 12,84                          | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                      | 0,54          |
| 258,3              | Картофель тушеный                             | 180          | 4,716               | 4,284         | 30,744         | 180,387                        | 0,19         | 0,159        | 15,822         | 55,512                   | 1,602         |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов                   | 200          | 1,5                 |               | 26,9           | 109,55                         | 0,02         | 0,08         | 2,5            | 57,9                     | 1,56          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                   | 49           | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                          | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                    | 1,911         |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>489</b>   | <b>10,11</b>        | <b>4,992</b>  | <b>76,682</b>  | <b>389,517</b>                 | <b>0,338</b> | <b>0,299</b> | <b>33,322</b>  | <b>138,962</b>           | <b>5,613</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 853</b> | <b>65,751</b>       | <b>44,356</b> | <b>203,276</b> | <b>1 454,64</b>                | <b>0,902</b> | <b>2,759</b> | <b>162,979</b> | <b>762,953</b>           | <b>14,536</b> |