

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	177,0816	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	10/29,913	2,45	7,55	14,62	125,12	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,5316	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,55</b>	<b>19,3</b>	<b>72,47</b>	<b>482,733</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>4,73</b>	<b>471,35</b>	<b>2,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,2656	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>39,266</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	54	0,54	4,14	1,35	40,8204	0,018	0,027	7,65	17,883	0,333
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,21	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,3168		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	138,29716	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	101,016	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,58588	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,4292	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>25,401</b>	<b>14,761</b>	<b>85,117</b>	<b>527,419</b>	<b>0,401</b>	<b>0,38</b>	<b>35,936</b>	<b>215,158</b>	<b>6,032</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	87,46164	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
	<b>Итого:</b>	<b>186</b>	<b>5,394</b>	<b>4,65</b>	<b>7,812</b>	<b>87,461</b>	<b>0,041</b>	<b>0,024</b>	<b>0,558</b>	<b>230,64</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	198,8212	0,24	0,13		19,55	4,59
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	244,1036	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05208	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,4292	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>22,67</b>	<b>22,53</b>	<b>111,895</b>	<b>653,406</b>	<b>0,419</b>	<b>0,259</b>	<b>66,5</b>	<b>69,232</b>	<b>9,435</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 945</b>	<b>70,054</b>	<b>61,28</b>	<b>287,094</b>	<b>1 790,285</b>	<b>1,221</b>	<b>1,033</b>	<b>272,724</b>	<b>1 002,38</b>	<b>20,333</b>