

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

**Ежедневное меню на  
 14 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
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
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>27,613</b>	<b>14,863</b>	<b>53,849</b>	<b>452,894</b>	<b>0,213</b>	<b>0,536</b>	<b>1,568</b>	<b>229,795</b>	<b>3,148</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
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, тушенная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>638</b>	<b>19,871</b>	<b>8,471</b>	<b>61,175</b>	<b>396,93</b>	<b>0,323</b>	<b>1,547</b>	<b>76,144</b>	<b>138,006</b>	<b>5,541</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	57	1,915	3,027	19,084	111,367	0,019	0,014		7,433	0,538
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>7,015</b>	<b>8,327</b>	<b>28,484</b>	<b>214,767</b>	<b>0,069</b>	<b>0,174</b>	<b>1,04</b>	<b>227,833</b>	<b>0,638</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>479</b>	<b>9,2</b>	<b>5,572</b>	<b>88,708</b>	<b>433,687</b>	<b>0,321</b>	<b>0,225</b>	<b>94,322</b>	<b>86,542</b>	<b>4,913</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 854</b>	<b>64,599</b>	<b>37,433</b>	<b>240,315</b>	<b>1 534,457</b>	<b>0,967</b>	<b>2,512</b>	<b>233,074</b>	<b>716,176</b>	<b>14,54</b>