

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

**Ежедневное меню на
 8 ноября 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая на молоке (Без сахара) | 180 | 6,903 | 4,221 | 27,369 | 175,04 | 0,213 | | 2,037 | 197,64 | 1,13 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 29,348/24 | 2,236 | 3,501 | 25,729 | 143,44 | 0,045 | 0,027 | 0,428 | 9,355 | 0,615 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,90 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 429 | 11,039 | 9,622 | 67,898 | 402,38 | 0,278 | 0,107 | 2,944 | 281,995 | 2,934 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,30 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | Итого: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,30 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,008 | 0,008 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 0,04 | 0,03 | 8,23 | 35,5 | 0,95 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,10 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 314,1 | Соус томатный | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48,00 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 30,2 | Котлеты рыбные с морковью | 80 | 12,4 | 4,33 | 7,02 | 109,03 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 45,9 | 0,97 |
| 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 |
| | Итого: | 791 | 25,908 | 19,742 | 81,226 | 596,02 | 0,376 | 0,402 | 39,94 | 202,03 | 6,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 190 | 4,845 | 5,035 | 8,93 | 98,23 | 0,048 | 0,152 | 0,988 | 209,38 | 0,095 |
| | Итого: | 190 | 4,845 | 5,035 | 8,93 | 98,23 | 0,048 | 0,152 | 0,988 | 209,38 | 0,095 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 41,1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,4 | 4,6 | 1,1 | 46,60 | 0,02 | 0,01 | 3,93 | 9,56 | 0,28 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 230,1 | Масло сливочное для подачи к блюдам | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,24 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| 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 |
| | Итого: | 466 | 13,41 | 13,203 | 102,845 | 551,55 | 0,358 | 0,196 | 69,93 | 54,82 | 7,745 |
| | Итого за день: | 1 976 | 56,702 | 47,702 | 281,899 | 1 735,48 | 1,1 | 0,906 | 123,802 | 756,225 | 17,624 |