

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>11,039</b>	<b>9,622</b>	<b>67,898</b>	<b>402,38</b>	<b>0,278</b>	<b>0,107</b>	<b>2,944</b>	<b>281,995</b>	<b>2,934</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,30	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>87,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>25,908</b>	<b>19,742</b>	<b>81,226</b>	<b>596,02</b>	<b>0,376</b>	<b>0,402</b>	<b>39,94</b>	<b>202,03</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>4,845</b>	<b>5,035</b>	<b>8,93</b>	<b>98,23</b>	<b>0,048</b>	<b>0,152</b>	<b>0,988</b>	<b>209,38</b>	<b>0,095</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>13,41</b>	<b>13,203</b>	<b>102,845</b>	<b>551,55</b>	<b>0,358</b>	<b>0,196</b>	<b>69,93</b>	<b>54,82</b>	<b>7,745</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>56,702</b>	<b>47,702</b>	<b>281,899</b>	<b>1 735,48</b>	<b>1,1</b>	<b>0,906</b>	<b>123,802</b>	<b>756,225</b>	<b>17,624</b>