

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 13 ноября 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
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	430	12,06	5,91	61,704	345,80	0,264	0,265	3,225	263,874	3,731
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной	169	9,222	12,381	12,359	220,26	0,154		22,8	29,964	2,425
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	666	14,896	17,905	59,594	478,29	0,327	0,744	91,245	128	6,252
Полдник											
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
	Итого:	191	5,539	4,775	7,64	95,50	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	153,73	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	460	16,71	23,155	63,295	520,75	0,214	0,392	64,365	121,272	5,365
	Итого за день:	1 847	50,005	51,945	199,734	1 478,35	0,939	1,759	198,172	777,346	15,639