

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 15 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	278,94		24	0,93	185,94	2,66
0,3	Яйцо отварное	32	3,642	3,299	0,201	41,46	0,002	0,01			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,436/15,957	7,04	7,94	19,39	162,84	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,53	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	477	29,072	24,619	96,131	663,77	0,162	24,41	3,64	574,39	4,51
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,76	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		35,05	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	187,13	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	102,55	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	15,46	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	58,80	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,06	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	723	18,26	20,826	86,713	552,23	0,252	0,356	218,32	245,92	9,072
Полдник											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	155,87	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
	печенье	24	1,008	1,593	10,044	53,92	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	221	6,524	8,291	31,714	209,79	0,069	0,037	1,773	242,282	0,48
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,78	0,02	0,02	6	13,8	0,36
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	113,22	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,06	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	461	7,066	5,472	69,716	330,34	0,268	0,203	26,56	77,02	3,798
	Итого за день:	1 982	60,962	59,248	294,074	1 795,39	0,781	25,025	415,293	1 155,612	20,06