

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

**Ежедневное меню на
 22 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	449	12,444	6,358	63,668	363,12	0,298	0,119	2,61	311,15	4,061
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	106	0,424	0,032	10,07	42,98	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	Итого:	106	0,424	0,032	10,07	42,98	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
Обед											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,69	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	81	13,487	2,562	0,111	77,42	0,061	0,101	0,587	34,283	0,79
139,1	Напиток из св плодов	202	0,101		21,117	80,00	0,01	0,01	3,788	4,02	0,222
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:	765	32,788	18,227	86,387	625,55	0,492	0,403	33,521	211,63	7,281
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	61,06	0,011	0,008		4,075	0,295
	Итого:	225	6,15	6,959	19,863	164,46	0,061	0,168	1,04	224,475	0,395
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	202	0,707	0,606	39,699	157,42	0,01	0,01	66,66	6,949	0,96
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	462	13,571	8,211	103,572	510,39	0,359	0,21	75,302	63,85	7,837
	Итого за день:	2 007	65,377	39,787	283,56	1 706,50	1,231	0,931	117,773	831,245	22,011