

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>12,444</b>	<b>6,358</b>	<b>63,668</b>	<b>363,12</b>	<b>0,298</b>	<b>0,119</b>	<b>2,61</b>	<b>311,15</b>	<b>4,061</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	106	0,424	0,032	10,07	42,98	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>0,424</b>	<b>0,032</b>	<b>10,07</b>	<b>42,98</b>	<b>0,021</b>	<b>0,032</b>	<b>5,3</b>	<b>20,14</b>	<b>2,438</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>32,788</b>	<b>18,227</b>	<b>86,387</b>	<b>625,55</b>	<b>0,492</b>	<b>0,403</b>	<b>33,521</b>	<b>211,63</b>	<b>7,281</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,15</b>	<b>6,959</b>	<b>19,863</b>	<b>164,46</b>	<b>0,061</b>	<b>0,168</b>	<b>1,04</b>	<b>224,475</b>	<b>0,395</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>13,571</b>	<b>8,211</b>	<b>103,572</b>	<b>510,39</b>	<b>0,359</b>	<b>0,21</b>	<b>75,302</b>	<b>63,85</b>	<b>7,837</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 007</b>	<b>65,377</b>	<b>39,787</b>	<b>283,56</b>	<b>1 706,50</b>	<b>1,231</b>	<b>0,931</b>	<b>117,773</b>	<b>831,245</b>	<b>22,011</b>