

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 15 октября 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
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
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>439</b>	<b>5,605</b>	<b>2,339</b>	<b>37,566</b>	<b>195,86</b>	<b>0,098</b>	<b>0,109</b>	<b>0,48</b>	<b>86,213</b>	<b>2,116</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	99	1,485	0,099	20,79	86,43	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>1,485</b>	<b>0,099</b>	<b>20,79</b>	<b>86,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>9,9</b>	<b>7,92</b>	<b>0,594</b>
<b>Обед</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
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>746</b>	<b>22,08</b>	<b>24,592</b>	<b>77,07</b>	<b>613,82</b>	<b>0,347</b>	<b>0,34</b>	<b>39,136</b>	<b>164,115</b>	<b>5,352</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	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>5,73</b>	<b>6,296</b>	<b>15,678</b>	<b>140,03</b>	<b>0,056</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>222,845</b>	<b>0,277</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	135	9,99	4,77	12,51	128,25	0,081	0,324	0,297	193,311	0,945
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>16,385</b>	<b>7,231</b>	<b>83,15</b>	<b>449,48</b>	<b>0,163</b>	<b>0,405</b>	<b>0,447</b>	<b>235,949</b>	<b>2,019</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>51,285</b>	<b>40,557</b>	<b>234,253</b>	<b>1 485,62</b>	<b>0,704</b>	<b>1,068</b>	<b>51,003</b>	<b>717,041</b>	<b>10,358</b>