

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 4 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,93 | 132,43 | 0,12 | 0,21 | 0,91 | 165,6 | 0,66 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 28 | 3,187 | 2,887 | 0,176 | 35,09 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30,435 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 121,04 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 174,64 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 468 | 18,347 | 24,247 | 58,466 | 463,21 | 0,262 | 0,569 | 3,51 | 417,95 | 2,18 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,43 | Фрукты св. - слива | 100 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 42,97 | 0,01 | 0,01 | 15 | 33 | 1,8 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 300 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 42,97 | 0,01 | 0,01 | 15 | 42 | 1,802 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 62,1 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,91 | 3,09 | 7,89 | 56,06 | 0,01 | 0,03 | 5,18 | 25,33 | 0,96 |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,43 | 3,09 | 8,12 | 58,78 | 0,05 | 0,04 | 6,8 | 16,2 | 0,54 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 8,05 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 33,91 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,53 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,53 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 122,15 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 31,2 | Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью | 80 | 4,49 | 9,15 | 8,05 | 99,21 | 0,05 | 0,08 | 8,53 | 151,02 | 0,82 |
| 325 | Соус белый основной | 30 | 0,3 | 1,23 | 1,14 | 14,95 | 0,003 | 0,006 | | 4,2 | 0,06 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,63 | | 16,481 | 56,89 | 0,009 | 0,117 | 198 | 11,16 | 4,554 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 78,77 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 782 | 18,364 | 25,304 | 79,601 | 529,83 | 0,36 | 0,475 | 240,72 | 301,41 | 10,363 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 180 | 5,04 | 6,12 | 19,8 | 137,77 | 0,054 | 0,027 | 1,62 | 217,8 | 0,18 |
| | печенье | 40 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 86,94 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 220 | 6,72 | 8,775 | 36,54 | 224,72 | 0,071 | 0,039 | 1,62 | 224,32 | 0,652 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 299,78 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 138,72 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 99,62 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 439 | 15,605 | 11,259 | 110,943 | 538,11 | 0,188 | 0,699 | 66,11 | 175,133 | 3,136 |
| | Итого за день: | 2 209 | 60,136 | 69,984 | 296,149 | 1 798,84 | 0,891 | 1,792 | 326,96 | 1 160,812 | 18,133 |