

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 8 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											
144,2	Запеканка из творога	116	18,473	19,246	9,396	255,53	0,058	0,309	0,271	172,26	0,773
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	92,02		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,737/20	2,327	3,644	26,78	135,85	0,046	0,028	0,445	9,736	0,64
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,35	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	407	23,02	24,791	77,376	559,76	0,124	0,433	1,276	264,436	2,811
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	81,03	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	81,03	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,42	0,017	0,017	5	11,5	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	98,51					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,70	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	108,24	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,15	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	755	27,417	18,426	85,884	563,99	0,321	0,312	30,366	147,261	5,076
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	89,39	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	87,12	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	239	6,491	7,637	25,335	176,51	0,064	0,164	0,988	215,77	0,558
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,74	0,033	0,017	12,5	7	0,45
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	205,81	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	97,62	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,023	6,895	88,132	417,64	0,247	0,211	16,695	120,482	3,577
	Итого за день:	1 963	73,482	57,851	298,147	1 798,93	0,797	1,171	59,525	756,109	12,634