

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
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>419</b>	<b>16,045</b>	<b>7,289</b>	<b>83,286</b>	<b>468,74</b>	<b>0,242</b>	<b>0,307</b>	<b>1,344</b>	<b>273,179</b>	<b>3,178</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
	Оладьи из печени	80									
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>9,18</b>	<b>16,792</b>	<b>69,27</b>	<b>461,82</b>	<b>0,297</b>	<b>0,24</b>	<b>39,024</b>	<b>133,465</b>	<b>4,527</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,525</b>	<b>7,69</b>	<b>25,67</b>	<b>195,92</b>	<b>0,065</b>	<b>0,164</b>	<b>0,988</b>	<b>215,9</b>	<b>0,567</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
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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>15,885</b>	<b>7,231</b>	<b>81,84</b>	<b>457,88</b>	<b>0,163</b>	<b>0,435</b>	<b>0,487</b>	<b>260,609</b>	<b>2,609</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 920</b>	<b>49,12</b>	<b>39,101</b>	<b>280,856</b>	<b>1 775,79</b>	<b>0,806</b>	<b>1,195</b>	<b>51,743</b>	<b>891,072</b>	<b>11,475</b>