

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 419 | 16,045 | 7,289 | 83,286 | 468,74 | 0,242 | 0,307 | 1,344 | 273,179 | 3,178 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 99 | 1,485 | 0,099 | 20,79 | 86,43 | 0,04 | 0,05 | 9,9 | 7,92 | 0,594 |
| | Итого: | 99 | 1,485 | 0,099 | 20,79 | 86,43 | 0,04 | 0,05 | 9,9 | 7,92 | 0,594 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 746 | 9,18 | 16,792 | 69,27 | 461,82 | 0,297 | 0,24 | 39,024 | 133,465 | 4,527 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 230 | 6,525 | 7,69 | 25,67 | 195,92 | 0,065 | 0,164 | 0,988 | 215,9 | 0,567 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 426 | 15,885 | 7,231 | 81,84 | 457,88 | 0,163 | 0,435 | 0,487 | 260,609 | 2,609 |
| | Итого за день: | 1 920 | 49,12 | 39,101 | 280,856 | 1 775,79 | 0,806 | 1,195 | 51,743 | 891,072 | 11,475 |