

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 17 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											
150,1	Суфле творожное	118	21,093	11,21	21,978	223,30	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	33,20		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	7/32,776	2,45	7,55	14,62	112,88	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,87	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	398	31,133	28,24	68,338	532,25	0,199	0,656	3,045	429,943	2,249
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	30,29	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	30,29	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	41,60	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	89,85					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	18,88	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	155,45	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	126,16	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,97	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	39,84	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,99	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	784	34,07	20,897	132,66	688,75	0,419	0,412	17,394	194,475	9,539
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	81,53	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	165,83	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	250	9,096	7,932	48,127	247,37	0,116	0,221	1,031	226,223	0,684
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,52	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	141,40	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	59,17	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,28	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	8,744	4,546	72,043	300,38	0,277	0,198	20,818	79,01	2,961
	Итого за день:	1 962	83,403	61,642	329,718	1 799,04	1,028	1,513	46,787	946,751	17,503