

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>31,133</b>	<b>28,24</b>	<b>68,338</b>	<b>532,25</b>	<b>0,199</b>	<b>0,656</b>	<b>3,045</b>	<b>429,943</b>	<b>2,249</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	30,29	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>30,29</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>34,07</b>	<b>20,897</b>	<b>132,66</b>	<b>688,75</b>	<b>0,419</b>	<b>0,412</b>	<b>17,394</b>	<b>194,475</b>	<b>9,539</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,096</b>	<b>7,932</b>	<b>48,127</b>	<b>247,37</b>	<b>0,116</b>	<b>0,221</b>	<b>1,031</b>	<b>226,223</b>	<b>0,684</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,744</b>	<b>4,546</b>	<b>72,043</b>	<b>300,38</b>	<b>0,277</b>	<b>0,198</b>	<b>20,818</b>	<b>79,01</b>	<b>2,961</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 962</b>	<b>83,403</b>	<b>61,642</b>	<b>329,718</b>	<b>1 799,04</b>	<b>1,028</b>	<b>1,513</b>	<b>46,787</b>	<b>946,751</b>	<b>17,503</b>