

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

**Ежедневное меню на
 31 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											
150,1	Суфле творожное	123	21,986	11,685	22,909	256,95	0,062	0,277	0,338	159,393	0,677
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,74		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	124,06	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,53	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	403	32,026	28,715	69,269	597,28	0,202	0,667	3,058	436,423	2,277
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,01	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	99,59					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,93	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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,31	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	183	0,641	0,549	35,965	131,20	0,009	0,009	60,39	6,295	0,869
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	44,16	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,80	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	756	33,001	16,819	123,744	693,95	0,396	0,319	69,142	134,169	8,772
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,16	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	85,77	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	58	0,58	4,447	1,45	43,84	0,019	0,029	8,217	19,208	0,358
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	138,30	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	447	9,215	8,655	77,427	383,81	0,296	0,211	25,402	116,68	3,419
	Итого за день:	1 946	82,598	60,931	322,972	1 800,08	1,034	1,403	263,754	913,031	17,46