

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 4 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	10/30,013	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	16,55	19,3	72,47	524,71	0,33	0,35	4,73	471,35	2,48
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	39,75	1,802
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		3,906	14,04	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	782	18,364	25,304	67,026	545,44	0,36	0,475	240,72	301,41	10,363
Полдник											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,80	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,15	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	212	6,384	8,244	33,192	232,95	0,068	0,037	1,62	223,016	0,558
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	15,2	11,42	105,286	581,20	0,2	0,71	66,11	181,42	4,16
	Итого за день:	2 134	57,598	64,668	288,574	1 832,58	0,967	1,582	328,18	1 216,946	19,362