

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 10 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>											
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	2/32,38	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,01</b>	<b>12,86</b>	<b>59,614</b>	<b>398,01</b>	<b>0,294</b>	<b>0,255</b>	<b>3,165</b>	<b>265,074</b>	<b>2,111</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	37	0,37	2,837	0,925	30,40	0,012	0,019	5,242	12,253	0,228
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
255,2	Голубцы ленивые	190	12,16	15,191	14,45	242,89	0,095		45,021	63,308	2,641
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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
	<b>Итого:</b>	<b>699</b>	<b>22,136</b>	<b>26,362</b>	<b>67,563</b>	<b>592,15</b>	<b>0,296</b>	<b>0,175</b>	<b>96,874</b>	<b>162,101</b>	<b>6,598</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>5,73</b>	<b>6,296</b>	<b>15,678</b>	<b>140,03</b>	<b>0,056</b>	<b>0,165</b>	<b>1,04</b>	<b>222,845</b>	<b>0,277</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	158	19,487	18,781	27,597	358,27	0,079	0,316	0,263	172,325	1,027
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,65	0,013		0,267	25,427	0,053
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>24,153</b>	<b>21,168</b>	<b>51,264</b>	<b>490,03</b>	<b>0,192</b>	<b>0,486</b>	<b>220,53</b>	<b>227,652</b>	<b>8,09</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 882</b>	<b>64,069</b>	<b>66,725</b>	<b>203,919</b>	<b>1 662,91</b>	<b>0,869</b>	<b>1,1</b>	<b>486,609</b>	<b>893,672</b>	<b>19,276</b>