

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 14 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
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,393/14,184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,358</b>	<b>18,808</b>	<b>75,086</b>	<b>546,04</b>	<b>0,342</b>	<b>0,391</b>	<b>4,828</b>	<b>591,294</b>	<b>2,704</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>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>709</b>	<b>29,808</b>	<b>12,331</b>	<b>73,391</b>	<b>518,89</b>	<b>0,331</b>	<b>0,333</b>	<b>135,345</b>	<b>92,954</b>	<b>5,899</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	93,53	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>5,979</b>	<b>5,637</b>	<b>14,382</b>	<b>132,61</b>	<b>0,047</b>	<b>0,028</b>	<b>0,549</b>	<b>229,528</b>	<b>0,372</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	130,66	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>18,985</b>	<b>14,889</b>	<b>82,483</b>	<b>525,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,249</b>	<b>16,57</b>	<b>136,333</b>	<b>4,284</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 887</b>	<b>75,17</b>	<b>51,705</b>	<b>255,141</b>	<b>1 765,30</b>	<b>1,001</b>	<b>1,022</b>	<b>322,292</b>	<b>1 066,109</b>	<b>15,459</b>