

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

**Ежедневное меню на
15 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	449	12,444	6,358	63,668	363,12	0,298	0,119	2,61	311,15	4,061
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	99	1,485	0,099	20,79	86,43	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Итого:	99	1,485	0,099	20,79	86,43	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,60	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	746	22,08	24,592	77,07	613,82	0,347	0,34	39,136	164,115	5,352
Полдник											
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
	Итого:	215	5,73	6,296	15,678	140,03	0,056	0,165	1,04	222,845	0,277
Ужин											
16,1	Сырники из творога	135	9,99	4,77	12,51	128,25	0,081	0,324	0,297	193,311	0,945
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,57	0,017		0,333	31,783	0,067
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	434	15,557	7,591	71,267	403,12	0,186	0,363	0,63	242,244	2,923
	Итого за день:	1 943	57,296	44,936	248,473	1 606,52	0,927	1,036	53,316	948,275	13,207