

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 17 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	118	21,093	11,21	21,978	269,04	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
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
268	Бутерброды с маслом	7/31,727	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	397	30,938	28,238	64,199	625,52	0,211	0,615	3,191	430,457	2,207
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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:	784	34,07	20,897	132,66	829,82	0,419	0,412	17,394	194,475	9,539
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,37	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
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
	Итого:	449	8,178	4,684	65,461	333,84	0,285	0,207	20,818	84,66	3,922
	Итого за день:	1 910	78,391	58,881	279,8	1 923,91	0,98	1,413	46,891	936,072	17,833