

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

**Ежедневное меню на  
 18 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
<b>Завтрак</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,43	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>17,341</b>	<b>7,715</b>	<b>77,324</b>	<b>426,18</b>	<b>0,35</b>	<b>0,258</b>	<b>0,48</b>	<b>111,7</b>	<b>7,691</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>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
115,1	Пудинг рыбный	70	11,025	3,238	4,9	92,49	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71,00	0,005		5,32	5,86	0,134
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
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>20,483</b>	<b>13,38</b>	<b>89,108</b>	<b>576,97</b>	<b>0,277</b>	<b>0,231</b>	<b>16,874</b>	<b>132,454</b>	<b>4,454</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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,69	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	184	0,644	0,552	36,162	143,39	0,009	0,009	60,72	6,33	0,874
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>8,315</b>	<b>10,463</b>	<b>80,636</b>	<b>433,07</b>	<b>0,277</b>	<b>0,198</b>	<b>89,402</b>	<b>86,508</b>	<b>4,513</b>
<b>Завтрак</b>											
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,056	5,075	0,091	46,24		0,007		1,68	0,014
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>0,056</b>	<b>5,075</b>	<b>0,091</b>	<b>46,24</b>		<b>0,007</b>		<b>1,68</b>	<b>0,014</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 892</b>	<b>51,335</b>	<b>41,972</b>	<b>266,359</b>	<b>1 628,54</b>	<b>0,984</b>	<b>0,873</b>	<b>272,795</b>	<b>568,742</b>	<b>18,972</b>