

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 22 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	106	16,88	17,587	8,586	256,60	0,053	0,283	0,247	157,41	0,707
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
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
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>22,334</b>	<b>20,075</b>	<b>66,544</b>	<b>528,36</b>	<b>0,161</b>	<b>0,418</b>	<b>0,807</b>	<b>257</b>	<b>4,016</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>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,2	Биточки	70	11,288	6,825	6,825	133,00	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>24,332</b>	<b>17,037</b>	<b>80,455</b>	<b>572,24</b>	<b>0,398</b>	<b>0,335</b>	<b>38,3</b>	<b>156,24</b>	<b>5,708</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	23	0,966	1,527	9,626	56,17	0,01	0,007		3,749	0,271
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>6,066</b>	<b>6,827</b>	<b>19,026</b>	<b>159,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,149</b>	<b>0,371</b>
<b>Ужин</b>											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,47	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>429</b>	<b>14,476</b>	<b>7,295</b>	<b>81,726</b>	<b>433,49</b>	<b>0,227</b>	<b>0,212</b>	<b>4,207</b>	<b>122,778</b>	<b>4,169</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 895</b>	<b>67,248</b>	<b>51,274</b>	<b>257,55</b>	<b>1 736,34</b>	<b>0,876</b>	<b>1,152</b>	<b>209,354</b>	<b>776,167</b>	<b>16,464</b>