

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 10 сентября 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	113	20,199	10,735	21,046	233,643	0,057	0,254	0,311	146,434	0,622
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	91,21		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	119,063	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	398	22,772	13,95	71,115	488,506	0,097	0,305	0,883	166,865	2,254
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	107	1,605	0,107	22,47	85,004	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
	Итого:	107	1,605	0,107	22,47	85,004	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	49,542	0,034		5,208	8,883	0,345
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	98,508					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,703	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	88,843	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	127,649	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,155	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	725	27,147	20,485	94,594	606,812	0,24	0,24	91,488	175,295	5,532
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	51,116	0,01	0,007		3,749	0,271
	Итого:	223	6,066	6,827	19,026	145,21	0,06	0,167	1,04	224,149	0,371
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	44,863	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	170	9,52	8,687	41,548	260,538	0,085	0,561	0,094	133,484	1,071
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	64,628	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	14,62	13,737	84,7	474,497	0,195	0,751	228,594	177,254	7,451
	Итого за день:	1 923	72,21	55,106	291,905	1 800,029	0,635	1,516	332,705	752,122	16,25