

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 24 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	110	19,663	10,45	20,488	250,8	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,67/20	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>22,464</b>	<b>14,023</b>	<b>73,182</b>	<b>547,284</b>	<b>0,1</b>	<b>0,301</b>	<b>0,919</b>	<b>163,932</b>	<b>2,3</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		22,5	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>25,435</b>	<b>15,526</b>	<b>72,38</b>	<b>529,224</b>	<b>0,294</b>	<b>0,277</b>	<b>70,953</b>	<b>177,285</b>	<b>5,643</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	20	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,685</b>	<b>6,363</b>	<b>17,3</b>	<b>147,075</b>	<b>0,056</b>	<b>0,158</b>	<b>0,988</b>	<b>212,64</b>	<b>0,331</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	53	1,237	4,063	6,537	59,007	0,035	0,035	9,452	23,399	0,645
176,1	Макароньы, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>15,747</b>	<b>14,251</b>	<b>109,244</b>	<b>617,228</b>	<b>0,214</b>	<b>0,668</b>	<b>68,951</b>	<b>182,427</b>	<b>3,584</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 827</b>	<b>69,367</b>	<b>50,199</b>	<b>280,926</b>	<b>1 849,222</b>	<b>0,691</b>	<b>1,422</b>	<b>290,311</b>	<b>750,685</b>	<b>13,839</b>