

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	113	20,199	10,735	21,046	215,915	0,057	0,254	0,311	146,434	0,622
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,873		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	108,889	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,796	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>29,362</b>	<b>21,83</b>	<b>96,815</b>	<b>574,473</b>	<b>0,187</b>	<b>0,615</b>	<b>3,383</b>	<b>405,515</b>	<b>2,294</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	107	1,605	0,107	22,47	79,399	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
	<b>Итого:</b>	<b>107</b>	<b>1,605</b>	<b>0,107</b>	<b>22,47</b>	<b>79,399</b>	<b>0,043</b>	<b>0,054</b>	<b>10,7</b>	<b>8,56</b>	<b>0,642</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	46,275	0,034		5,208	8,883	0,345
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	92,013					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,338	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	82,986	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,738	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>27,147</b>	<b>20,485</b>	<b>94,594</b>	<b>566,802</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>91,488</b>	<b>175,295</b>	<b>5,532</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	83,496	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,7	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,416</b>	<b>5,535</b>	<b>23,216</b>	<b>136,195</b>	<b>0,053</b>	<b>0,154</b>	<b>0,988</b>	<b>211,166</b>	<b>0,202</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	41,905	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макароны, запеченные с сыром	170	9,52	8,687	41,548	243,36	0,085	0,561	0,094	133,484	1,071
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	60,367	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>14,62</b>	<b>13,737</b>	<b>84,7</b>	<b>443,212</b>	<b>0,195</b>	<b>0,751</b>	<b>228,594</b>	<b>177,254</b>	<b>7,451</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 940</b>	<b>78,15</b>	<b>61,694</b>	<b>321,795</b>	<b>1 800,081</b>	<b>0,718</b>	<b>1,813</b>	<b>335,153</b>	<b>977,789</b>	<b>16,121</b>