

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 сентября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	242,55	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,646		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/30,857	2,511	7,739	14,986	123,112	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,645	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	401	31,551	28,619	69,076	574,953	0,201	0,661	3,05	432,768	2,276
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	90	0,99	0,36	9,54	38,672	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	290	0,99	0,36	9,54	38,672	0,009	0,009	13,5	38,7	1,622
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,877	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,211	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,693	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	138,941	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	749	36,347	23,872	125,881	742,17	0,531	0,439	17,982	231,441	11,172
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	87,425	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,151	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	87,575	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	151,625	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,726	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	9,749	4,757	81,409	356,681	0,31	0,21	21,443	115,715	3,587
	Итого за день:	2 151	87,209	64,575	329,108	1 800,052	1,165	1,512	57,179	1 039,404	19,453