

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

**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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	110	19,663	10,45	20,488	216,37	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	86,148		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,67/20	2,282	3,573	26,255	125,51	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,72	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	29,054	21,903	98,882	598,749	0,19	0,611	3,419	402,582	2,34
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	33,418	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	33,418	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	75,342	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		19,575	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	84,938	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	70,282	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	674	25,435	15,526	72,38	460,425	0,294	0,277	70,953	177,285	5,643
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	85,46	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	84,99	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,525	7,69	25,67	170,45	0,065	0,164	0,988	215,9	0,567
Ужин											
58	Икра кабачковая+	53	1,237	4,063	6,537	51,336	0,035	0,035	9,452	23,399	0,645
176,1	Макароньы, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	263,738	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	122,038	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,876	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	453	15,747	14,251	109,244	536,988	0,214	0,668	68,951	182,427	3,584
	Итого за день:	1 847	76,797	59,406	314,996	1 800,031	0,79	1,738	292,811	992,595	14,115