

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	132,432	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
266	Бутерброды с джемом	27,037/18	2,054	3,215	23,629	117,23703	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,764</b>	<b>17,025</b>	<b>67,299</b>	<b>424,314</b>	<b>0,251</b>	<b>0,555</b>	<b>3,903</b>	<b>417,241</b>	<b>2,125</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	81,58185	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>81,582</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>17,4</b>	<b>0,632</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,649	0,118	2,242	11,23714	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	105,8655	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	68,0494	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>23,265</b>	<b>12,088</b>	<b>85,568</b>	<b>481,339</b>	<b>0,374</b>	<b>0,333</b>	<b>100,745</b>	<b>172,384</b>	<b>6,539</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	176	4,928	5,984	19,36	134,7104	0,053	0,026	1,584	212,96	0,176
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,041	8,81	13,39	16,34	199,983	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>13,738</b>	<b>19,374</b>	<b>35,7</b>	<b>334,693</b>	<b>0,06</b>	<b>0,026</b>	<b>1,724</b>	<b>415,36</b>	<b>0,336</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	37,29545	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	236,8112	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,4792	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,6177	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>16,595</b>	<b>11,779</b>	<b>93,152</b>	<b>469,204</b>	<b>0,245</b>	<b>0,245</b>	<b>11,455</b>	<b>141,022</b>	<b>3,661</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 193</b>	<b>69,937</b>	<b>60,371</b>	<b>303,769</b>	<b>1 791,132</b>	<b>0,972</b>	<b>1,211</b>	<b>128,327</b>	<b>1 163,407</b>	<b>13,293</b>