

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 3 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>											
2,1	Каша пшённная на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>12,804</b>	<b>7,178</b>	<b>61,968</b>	<b>365,13</b>	<b>0,345</b>	<b>0,119</b>	<b>2,743</b>	<b>311,75</b>	<b>4,356</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>11,94</b>	<b>13,982</b>	<b>70,44</b>	<b>453,319</b>	<b>0,309</b>	<b>0,246</b>	<b>45,574</b>	<b>144,801</b>	<b>5,193</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	21	0,882	1,394	8,789	51,287	0,009	0,006		3,423	0,248
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>5,982</b>	<b>6,694</b>	<b>18,189</b>	<b>154,687</b>	<b>0,059</b>	<b>0,166</b>	<b>1,04</b>	<b>223,823</b>	<b>0,348</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	147	10,878	5,194	13,622	139,65	0,088	0,353	0,323	210,494	1,029
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>16,112</b>	<b>7,122</b>	<b>76,256</b>	<b>420,59</b>	<b>0,206</b>	<b>0,472</b>	<b>3,023</b>	<b>304,614</b>	<b>4,54</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 944</b>	<b>48,368</b>	<b>35,078</b>	<b>248,272</b>	<b>1 482,772</b>	<b>0,96</b>	<b>1,055</b>	<b>62,58</b>	<b>993,149</b>	<b>15,049</b>