

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 9 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	7/29,16	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>11,949</b>	<b>12,671</b>	<b>59,249</b>	<b>394,614</b>	<b>0,293</b>	<b>0,254</b>	<b>3,165</b>	<b>264,842</b>	<b>2,096</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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>674</b>	<b>33,372</b>	<b>13,152</b>	<b>99,264</b>	<b>626,073</b>	<b>0,463</b>	<b>0,881</b>	<b>23,598</b>	<b>135,491</b>	<b>9,45</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	61,056	0,011	0,008		4,075	0,295
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>6,27</b>	<b>6,159</b>	<b>17,663</b>	<b>151,056</b>	<b>0,081</b>	<b>0,318</b>	<b>1,26</b>	<b>220,075</b>	<b>0,475</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
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>489</b>	<b>9,41</b>	<b>5,132</b>	<b>49,802</b>	<b>284,307</b>	<b>0,288</b>	<b>0,249</b>	<b>25,222</b>	<b>96,262</b>	<b>7,273</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 087</b>	<b>61,041</b>	<b>37,155</b>	<b>235,777</b>	<b>1 498,73</b>	<b>1,154</b>	<b>1,721</b>	<b>218,245</b>	<b>741,669</b>	<b>21,496</b>