

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 113 | 20,199 | 10,735 | 21,046 | 229,923 | 0,057 | 0,254 | 0,311 | 146,434 | 0,622 |
| 184,1 | Соус абрикосовый | 40 | 0,32 | | 26,4 | 89,055 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 79,299 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 176,607 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 404 | 30,675 | 19,227 | 90,628 | 574,884 | 0,238 | 0,631 | 2,991 | 414,774 | 3,719 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 107 | 1,605 | 0,107 | 22,47 | 84,07 | 0,043 | 0,054 | 10,7 | 8,56 | 0,642 |
| | Итого: | 107 | 1,605 | 0,107 | 22,47 | 84,07 | 0,043 | 0,054 | 10,7 | 8,56 | 0,642 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 50 | 0,575 | 4,217 | 3,542 | 48,997 | 0,034 | | 5,208 | 8,883 | 0,345 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 2,375 | 2,75 | 17,5 | 97,425 | | | | | |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша) | 25 | 4,51 | 0,33 | 0,52 | 20,475 | 0,02 | 0,03 | 0,46 | 12,31 | 0,26 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 212,1 | Капуста тушённая | 130 | 2,687 | 4,212 | 12,255 | 87,867 | 0,035 | 0,052 | 22,308 | 72,089 | 1,049 |
| 250,1 | Котлеты | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 136,8 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 126,247 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 81,252 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 725 | 27,147 | 20,485 | 94,594 | 600,143 | 0,24 | 0,24 | 91,488 | 175,295 | 5,532 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 93,06 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | печенье | 23 | 0,966 | 1,527 | 9,626 | 50,555 | 0,01 | 0,007 | | 3,749 | 0,271 |
| | Итого: | 223 | 6,066 | 6,827 | 19,026 | 143,615 | 0,06 | 0,167 | 1,04 | 224,149 | 0,371 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 60 | 0,6 | 4,6 | 1,5 | 44,37 | 0,02 | 0,03 | 8,5 | 19,87 | 0,37 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 170 | 9,52 | 8,687 | 41,548 | 257,675 | 0,085 | 0,561 | 0,094 | 133,484 | 1,071 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | | 4,34 | 14,04 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 81,252 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 481 | 14,186 | 13,899 | 64,83 | 397,337 | 0,207 | 0,762 | 228,594 | 183,604 | 8,49 |
| | Итого за день: | 1 940 | 79,678 | 60,544 | 291,547 | 1 800,049 | 0,787 | 1,853 | 334,813 | 1 006,382 | 18,754 |