

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 11 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	429	17,354	13,328	26,078	294,84	0,158	0,439	3,46	119,59	7,351
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,204	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
	Итого:	104	1,102	0,333	9,204	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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
227,1	Плов из отварной говядины	190	12,383	13,68	36,406	318,44	0,107		6,46	28,442	2,619
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	728	22,486	21,121	127,731	786,3	0,351	0,214	22,458	164,512	7,703
Полдник											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
	Итого:	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
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
	Итого:	449	13,033	6,264	62,149	353,98	0,351	0,779	23,202	50,288	5,947
	Итого за день:	1 898	59,427	45,745	233,057	1 576,968	0,936	1,485	55,3	573,75	21,48