

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 19 сентября 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	242,502	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	23,609	0,013		0,267	25,427	0,053
268	Бутерброды с маслом	10/29,071	2,45	7,55	14,62	120,038	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,645	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	31,357	28,617	64,937	560,794	0,213	0,62	3,197	433,282	2,233
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	90	0,99	0,36	9,54	38,672	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
0,34	Вода питьевая	100								4,5	0,001
	Итого:	190	0,99	0,36	9,54	38,672	0,009	0,009	13,5	34,2	1,621
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,877	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,211	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,693	0,208	0,113		16,943	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	138,941	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,72	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	749	36,347	23,872	125,881	742,17	0,531	0,439	17,982	231,441	11,172
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	87,425	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	65,208	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	220	6,105	7,026	21,485	152,633	0,06	0,161	0,988	214,27	0,449
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,85	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	151,625	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,497	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	470	8,254	4,696	67,894	305,747	0,288	0,209	21,193	85,408	3,983
	Итого за день:	2 029	83,053	64,571	289,736	1 800,016	1,101	1,437	56,86	998,601	19,458