

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>31,357</b>	<b>28,617</b>	<b>64,937</b>	<b>560,794</b>	<b>0,213</b>	<b>0,62</b>	<b>3,197</b>	<b>433,282</b>	<b>2,233</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>38,672</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>13,5</b>	<b>34,2</b>	<b>1,621</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>36,347</b>	<b>23,872</b>	<b>125,881</b>	<b>742,17</b>	<b>0,531</b>	<b>0,439</b>	<b>17,982</b>	<b>231,441</b>	<b>11,172</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,105</b>	<b>7,026</b>	<b>21,485</b>	<b>152,633</b>	<b>0,06</b>	<b>0,161</b>	<b>0,988</b>	<b>214,27</b>	<b>0,449</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>8,254</b>	<b>4,696</b>	<b>67,894</b>	<b>305,747</b>	<b>0,288</b>	<b>0,209</b>	<b>21,193</b>	<b>85,408</b>	<b>3,983</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 029</b>	<b>83,053</b>	<b>64,571</b>	<b>289,736</b>	<b>1 800,016</b>	<b>1,101</b>	<b>1,437</b>	<b>56,86</b>	<b>998,601</b>	<b>19,458</b>