

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 23 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	7/29,405	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>13,84</b>	<b>59,346</b>	<b>407,75</b>	<b>0,347</b>	<b>0,28</b>	<b>3,413</b>	<b>269,76</b>	<b>2,465</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>25,75</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>32,197</b>	<b>15,932</b>	<b>74,7</b>	<b>570,261</b>	<b>0,314</b>	<b>0,32</b>	<b>24,078</b>	<b>137,266</b>	<b>6,058</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</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
123,1	Компот из свежих плодов	198	0,693	0,594	38,913	154,301	0,01	0,01	65,34	6,811	0,941
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>477</b>	<b>9,774</b>	<b>5,377</b>	<b>94,513</b>	<b>458,198</b>	<b>0,288</b>	<b>0,208</b>	<b>90,162</b>	<b>79,536</b>	<b>3,949</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 131</b>	<b>61,891</b>	<b>42,333</b>	<b>261,999</b>	<b>1 664,449</b>	<b>1,056</b>	<b>1,161</b>	<b>123,913</b>	<b>734,832</b>	<b>15,425</b>