

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

**Ежедневное меню на
 24 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	110	19,663	10,45	20,488	228,228	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	92,0192		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,5441	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,5693	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	30,073	18,93	89,728	579,361	0,235	0,624	2,983	410,536	3,663
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	90	0,036	0,036	8,82	34,95492	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	34,955	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	78,806	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,475	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	88,8433	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,51344	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,5441	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	674	25,435	15,526	72,38	481,594	0,294	0,277	70,953	177,285	5,643
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	89,3893	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	20	0,84	1,328	8,37	44,44895	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	210	5,685	6,363	17,3	133,838	0,056	0,158	0,988	212,64	0,331
Ужин											
58	Икра кабачковая+	53	1,237	4,063	6,537	53,69637	0,035	0,035	9,452	23,399	0,645
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	275,86377	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	127,64934	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	453	15,747	14,251	109,244	561,677	0,214	0,668	68,951	182,427	3,584
	Итого за день:	1 827	76,975	55,106	297,472	1 791,425	0,826	1,745	292,374	997,289	15,201