

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 26 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											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
268	Бутерброды с маслом	7/33,188	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	11,21	12,86	59,224	393,294	0,224	0,255	3,225	255,674	2,401
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	Итого:	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	738	21,34	15,356	65,479	481,859	0,296	0,854	114,935	120,932	5,096
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	220	6,105	7,026	21,485	171,498	0,06	0,161	0,988	214,27	0,449
Ужин											
146,1	Пудинг из творога	137	17,901	18,758	33,382	366,806	0,075	0,304	0,228	166,843	2,98
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	418	22,467	20,71	56,834	493,426	0,187	0,474	220,428	216,163	10,069
	Итого за день:	1 895	62,211	56,348	213,517	1 587,874	0,777	1,754	354,426	839,709	19,797