

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 27 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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>17,826</b>	<b>13,182</b>	<b>73,592</b>	<b>481</b>	<b>0,419</b>	<b>0,361</b>	<b>4,863</b>	<b>480,5</b>	<b>4,144</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>91,665</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>17,4</b>	<b>0,632</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,649	0,118	2,242	12,626	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>23,265</b>	<b>12,088</b>	<b>85,568</b>	<b>540,83</b>	<b>0,374</b>	<b>0,333</b>	<b>100,745</b>	<b>172,384</b>	<b>6,539</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	41,905	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>16,256</b>	<b>11,952</b>	<b>87,837</b>	<b>505,545</b>	<b>0,259</b>	<b>0,256</b>	<b>11,455</b>	<b>147,66</b>	<b>4,724</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 175</b>	<b>64,022</b>	<b>42,627</b>	<b>278,447</b>	<b>1 722,441</b>	<b>1,144</b>	<b>1,162</b>	<b>128,603</b>	<b>1 038,344</b>	<b>16,139</b>