

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 2 февраля 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	
Завтрак												
	Каша кукурузная на воде	200										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
	Итого:	495	10,28	6,22	38,275	251,28	0,087	0,05	2,9	19,7	1,857	
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002	
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,75	2,202	
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	13,054	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549	
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54	
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068	
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	
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139	
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911	
0,01	Соль	5								18,4	0,145	
	Итого:	710	25,384	26,465	83,166	665,759	0,4	0,14	111,62	126,128	8,291	
Полдник												
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	168,56	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196	
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/3 0,285	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16	
	Итого:	256	14,298	20,054	37,9	393,26	0,066	0,029	1,904	439,56	0,356	
Ужин												
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,943	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382	
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458	
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:	482	15,662	11,91	89,858	512,495	0,24	0,234	12,99	137,66	3,59	
	Итого за день:	2 193	65,664	64,689	258,999	1 865,474	0,822	0,473	294,414	745,798	16,295	