

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
5 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           |
| <b>Завтрак</b>     |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 2,1                | Каша пшённая                      | 200          | 11,4                | 6,6           | 52,3           | 321,2                          | 0,24         | 0,21         | 0,92           | 199,33                   | 1,66         |
| 266,1              | Бутерброды с повидлом             | 34,884/15    | 2,264               | 3,573         | 25,055         | 141,818                        | 0,045        | 0,027        | 0,091          | 9,909                    | 0,791        |
| 33                 | Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86         |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>450</b>   | <b>13,864</b>       | <b>10,173</b> | <b>77,395</b>  | <b>512,018</b>                 | <b>0,285</b> | <b>0,247</b> | <b>1,111</b>   | <b>213,639</b>           | <b>3,311</b> |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,28               | Апельсины                         | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,03         | 60             | 34                       | 0,3          |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>100</b>   | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>      | <b>34</b>                | <b>0,3</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 314,1              | Соус томатный                     | 40           | 1,36                | 3,6           | 6,24           | 64                             | 0,016        | 0,016        | 2,24           | 16                       | 0,56         |
| 74,1               | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,39                | 3,91          | 6,79           | 67,8                           | 0,04         | 0,65         | 14,77          | 34,66                    | 0,64         |
| 220,1              | Мясо для супа                     | 10           | 2,6                 | 1,68          |                | 25,4                           | 0,005        | 0,016        |                | 3                        | 0,16         |
| 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        |
| 492                | Язык отварной                     | 80           | 17,91               | 11,22         |                | 171,4                          | 0,06         | 0,015        |                | 34,851                   | 1,367        |
| 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                       | 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>695</b>   | <b>30,546</b>       | <b>25,438</b> | <b>90,614</b>  | <b>705,764</b>                 | <b>0,268</b> | <b>0,769</b> | <b>80,448</b>  | <b>164,939</b>           | <b>6,492</b> |
| <b>Полдник</b>     |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 281,1              | Ряженка                           | 203          | 5,887               | 5,075         | 8,526          | 103,756                        | 0,045        | 0,026        | 0,609          | 251,72                   | 0,203        |
|                    | Плошка Новомосковская             | 50           | 3,429               | 3,714         | 27,214         | 155,714                        | 0,072        |              | 0,026          | 15,079                   | 0,543        |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>253</b>   | <b>9,316</b>        | <b>8,789</b>  | <b>35,74</b>   | <b>259,47</b>                  | <b>0,117</b> | <b>0,026</b> | <b>0,635</b>   | <b>266,799</b>           | <b>0,746</b> |
| <b>Ужин</b>        |                                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 252,3              | Рагу овощное (3-й вариант)        | 180          | 2,673               | 7,353         | 16,533         | 142,92                         | 0,126        | 0,126        | 34,56          | 42,066                   | 1,314        |
| 0,3                | Яйцо отварное                     | 55           | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                          | 0,004        | 0,017        |                |                          |              |
| 34,1               | Чай с лимоном                     | 200          | 0,22                | 0,1           | 14,58          | 59                             | 0,003        | 0,003        | 2,9            | 8,2                      | 0,907        |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,8                 | 0,45          | 23,34          | 114,8                          | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95         |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>475</b>   | <b>12,953</b>       | <b>13,573</b> | <b>54,798</b>  | <b>394,17</b>                  | <b>0,213</b> | <b>0,176</b> | <b>37,46</b>   | <b>61,766</b>            | <b>3,171</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>             | <b>1 973</b> | <b>67,578</b>       | <b>58,173</b> | <b>266,647</b> | <b>1 907,602</b>               | <b>0,924</b> | <b>1,248</b> | <b>179,653</b> | <b>741,143</b>           | <b>14,02</b> |