

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 6 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>											
150,1	Суфле творожное	128	22,88	12,16	23,84	291,84	0,064	0,288	0,352	165,872	0,704
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>27,2</b>	<b>12,61</b>	<b>73,63</b>	<b>556,79</b>	<b>0,144</b>	<b>0,344</b>	<b>0,532</b>	<b>189,212</b>	<b>2,722</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		18	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>749</b>	<b>25,828</b>	<b>19,084</b>	<b>88,455</b>	<b>627,334</b>	<b>0,403</b>	<b>0,361</b>	<b>71,985</b>	<b>165,656</b>	<b>6,525</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
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>6,444</b>	<b>7,424</b>	<b>22,792</b>	<b>181,552</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,616</b>	<b>0,478</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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>440</b>	<b>15,2</b>	<b>10,67</b>	<b>72,26</b>	<b>500,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,7</b>	<b>0,21</b>	<b>172,94</b>	<b>3,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 929</b>	<b>74,712</b>	<b>49,828</b>	<b>266,937</b>	<b>1 808,986</b>	<b>0,821</b>	<b>1,595</b>	<b>238,767</b>	<b>769,424</b>	<b>14,994</b>