

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
8 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	180									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>3,905</b>	<b>0,439</b>	<b>22,806</b>	<b>160,959</b>	<b>0,078</b>	<b>0,039</b>	<b>0,1</b>	<b>15,613</b>	<b>1,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	157,248	0,07		1,763	18,481	1,092
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>744</b>	<b>40,241</b>	<b>27,374</b>	<b>74,48</b>	<b>699,468</b>	<b>0,469</b>	<b>0,401</b>	<b>34,701</b>	<b>155,58</b>	<b>7,225</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	264	7,656	6,6	10,56	132	0,103	0,455	1,848	316,8	0,264
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>304</b>	<b>9,336</b>	<b>9,255</b>	<b>27,3</b>	<b>229,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,467</b>	<b>1,848</b>	<b>323,32</b>	<b>0,736</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>23,905</b>	<b>20,269</b>	<b>74,769</b>	<b>573,075</b>	<b>0,163</b>	<b>0,509</b>	<b>220,4</b>	<b>218,063</b>	<b>7,061</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 006</b>	<b>77,787</b>	<b>57,367</b>	<b>208,855</b>	<b>1 703,742</b>	<b>0,85</b>	<b>1,446</b>	<b>262,049</b>	<b>731,575</b>	<b>19,109</b>