

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 12 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	265,791	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266,1	Бутерброды с повидлом	30/18	2,037	3,215	22,549	111,295	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,095		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,837</b>	<b>8,715</b>	<b>73,389</b>	<b>419,181</b>	<b>0,151</b>	<b>0,265</b>	<b>1,112</b>	<b>210,748</b>	<b>3,252</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,838	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>31,838</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	57,49	0,041		6,25	10,66	0,414
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	79,2	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	152,495	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	89,17	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,441	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,447	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>30,255</b>	<b>16,323</b>	<b>100,038</b>	<b>582,3</b>	<b>0,287</b>	<b>0,229</b>	<b>76,524</b>	<b>96,919</b>	<b>6,245</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	151,36	0,06	0,03	1,8	242	0,2
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	194,493	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>11,609</b>	<b>13,323</b>	<b>56,569</b>	<b>345,853</b>	<b>0,134</b>	<b>0,104</b>	<b>5,859</b>	<b>361,154</b>	<b>0,936</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,796	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	252,56	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	62,498	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>27,43</b>	<b>17,41</b>	<b>53,582</b>	<b>420,878</b>	<b>0,398</b>	<b>0,168</b>	<b>236</b>	<b>89,64</b>	<b>7,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 005</b>	<b>84,031</b>	<b>55,971</b>	<b>291,678</b>	<b>1 800,049</b>	<b>1,01</b>	<b>0,796</b>	<b>379,494</b>	<b>792,462</b>	<b>18,713</b>