

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

**Ежедневное меню на
 13 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 ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	7/31,304/4,025	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
	мармелад	38									
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	479	3,311	7,939	15,186	145	0,051	0,071	0,4	27,133	3,916
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	189	0,095		19,758	74,853	0,009	0,009	3,544	3,761	0,208
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:	765	14,007	13,699	76,189	481,683	0,227	0,181	23,504	123,943	5,2
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	161	11,914	5,689	14,919	152,95	0,097	0,386	0,354	230,541	1,127
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	450	18,119	8,127	84,392	468,44	0,175	0,466	0,504	272,604	2,153
	Итого за день:	2 044	41,649	35,76	206,565	1 423,843	0,53	0,917	30,5	675,528	13,759