

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 14 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	276,232	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,14		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	96,28474	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	15,305	7,039	75,106	414,657	0,318	0,249	1,02	214,943	3,446
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,1148	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	125								5,625	0,001
	Итого:	225	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	39,625	0,301
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	4,72914	0,013	0,013	3,9	8,97	0,234
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	108,4288	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,766	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	119,5486	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	95,8642	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	149,1756	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	79,163	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	745	23,574	20,887	107,509	590,708	0,442	0,405	31,18	356,998	8,047
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	147,92	0,06	0,03	1,8	242	0,2
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	108,41934	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	84,624	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	290	11,823	11,818	64,056	340,963	0,144	0,174	2,1	345,071	1,055
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	128,7936	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	144,222	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	50,74	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,2598	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	489	17,853	24,474	49,075	420,015	0,206	0,406	8,28	125,693	4,62
	Итого за день:	2 188	69,455	64,417	303,846	1 797,458	1,151	1,263	102,58	1 082,329	17,47