

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

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	273,02	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,65		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,6055	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,4</b>	<b>7,05</b>	<b>75,69</b>	<b>412,276</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>215,23</b>	<b>3,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	103	0,824	0,206	7,725	33,269	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>0,824</b>	<b>0,206</b>	<b>7,725</b>	<b>33,269</b>	<b>0,062</b>	<b>0,031</b>	<b>39,14</b>	<b>36,05</b>	<b>0,103</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	10,914	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	107,168	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	123,3792	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	118,1585	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	64,991	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,441	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,738	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>40,277</b>	<b>22,808</b>	<b>100,666</b>	<b>649,81</b>	<b>0,534</b>	<b>0,407</b>	<b>35,957</b>	<b>251,477</b>	<b>9,042</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	79,101	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	107,15865	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	80,852	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>10,741</b>	<b>9,703</b>	<b>49,961</b>	<b>267,111</b>	<b>0,129</b>	<b>0,284</b>	<b>1,226</b>	<b>298,361</b>	<b>0,943</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	127,296	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,545	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	60,59565	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,818</b>	<b>24,385</b>	<b>53,896</b>	<b>428,017</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>8,755</b>	<b>121,362</b>	<b>3,935</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 056</b>	<b>85,06</b>	<b>64,152</b>	<b>287,938</b>	<b>1 790,482</b>	<b>1,259</b>	<b>1,384</b>	<b>86,098</b>	<b>922,481</b>	<b>17,493</b>