

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
1 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	400	28,634	15,134	65,619	505,099	0,199	0,592	1,603	233,553	2,262
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
	Итого:	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	27	12,928	12,366	0,151	163,296	0,072		1,831	19,192	1,134
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
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:	690	35,416	24,082	65,505	612,388	0,391	1,706	85,171	212,976	7,6
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	мармелад	45									
	Итого:	225	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	9,291	4,805	56,208	355,517	0,292	0,22	21,922	85,5	3,796
	Итого за день:	1 902	79,52	48,897	218,051	1 801,602	0,968	2,715	120,231	738,868	14,383