

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 2 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	257,094	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,889	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	96,98	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	50,15	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	468	18,807	8,937	88,906	437,112	0,195	0,272	3,83	217,13	3,537
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	11,096	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	56,134	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,738	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	291,262	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	710	25,384	26,465	83,166	565,895	0,4	0,14	111,62	126,128	8,291
Полдник											
284,1	Снежок	196	5,488	6,664	21,56	143,276	0,059	0,029	1,764	237,16	0,196
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,285	8,81	13,39	16,34	190,995	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	256	14,298	20,054	37,9	334,271	0,066	0,029	1,904	439,56	0,356
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	43,302	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	203,551	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	82,069	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	462	15,562	11,89	87,098	426,502	0,236	0,232	12,59	133,66	3,51
	Итого за день:	2 146	74,091	67,386	306,87	1 800,058	0,926	0,693	294,944	939,228	17,895