

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 5 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
266,1	Бутерброды с повидлом	34,884/15	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,734</b>	<b>10,653</b>	<b>56,451</b>	<b>360,678</b>	<b>0,215</b>	<b>0,497</b>	<b>2,151</b>	<b>211,569</b>	<b>2,511</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
74,1	Шци из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>30,546</b>	<b>25,438</b>	<b>90,614</b>	<b>705,764</b>	<b>0,268</b>	<b>0,769</b>	<b>80,448</b>	<b>164,939</b>	<b>6,492</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
	Плошка Новомосковская	50	3,429	3,714	27,214	155,714	0,072		0,026	15,079	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>9,316</b>	<b>8,789</b>	<b>35,74</b>	<b>259,47</b>	<b>0,117</b>	<b>0,026</b>	<b>0,635</b>	<b>266,799</b>	<b>0,746</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,931</b>	<b>13,563</b>	<b>53,34</b>	<b>388,27</b>	<b>0,213</b>	<b>0,176</b>	<b>37,17</b>	<b>60,946</b>	<b>3,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 933</b>	<b>64,246</b>	<b>58,603</b>	<b>242,625</b>	<b>1 743,126</b>	<b>0,846</b>	<b>1,492</b>	<b>168,403</b>	<b>731,453</b>	<b>13,069</b>