

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
6 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	128	22,88	12,16	23,84	262,366	0,064	0,288	0,352	165,872	0,704
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,811		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,287	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,569	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	408	33,79	20,49	99,33	631,034	0,234	0,654	3,032	427,862	2,762
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	31,071	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	31,071	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	57,321	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	78,806	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	18	3,204	0,432		14,742	0,022	0,014		6,66	0,144
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	108,245	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,513	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,544	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	727	25,064	18,396	85,73	552,583	0,382	0,345	69,564	159,985	6,374
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	84,685	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	45,136	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	220	5,047	5,17	19,889	129,821	0,05	0,146	0,936	199,789	0,176
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	306,515	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	15,2	10,67	72,26	455,573	0,18	0,7	0,21	172,94	3,07
	Итого за день:	1 875	79,133	54,758	285,049	1 800,082	0,87	1,861	205,742	973,376	14,142