

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>33,79</b>	<b>20,49</b>	<b>99,33</b>	<b>631,034</b>	<b>0,234</b>	<b>0,654</b>	<b>3,032</b>	<b>427,862</b>	<b>2,762</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	31,071	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>31,071</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>25,064</b>	<b>18,396</b>	<b>85,73</b>	<b>552,583</b>	<b>0,382</b>	<b>0,345</b>	<b>69,564</b>	<b>159,985</b>	<b>6,374</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,047</b>	<b>5,17</b>	<b>19,889</b>	<b>129,821</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>0,936</b>	<b>199,789</b>	<b>0,176</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,2</b>	<b>10,67</b>	<b>72,26</b>	<b>455,573</b>	<b>0,18</b>	<b>0,7</b>	<b>0,21</b>	<b>172,94</b>	<b>3,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 875</b>	<b>79,133</b>	<b>54,758</b>	<b>285,049</b>	<b>1 800,082</b>	<b>0,87</b>	<b>1,861</b>	<b>205,742</b>	<b>973,376</b>	<b>14,142</b>