

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 8 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 | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная на молоке | 180 | 10,44 | 4,95 | 45,72 | 245,592 | | 21,6 | 0,837 | 167,346 | 2,394 |
| 0,25 | Батон нарезной | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,766 | 100,7631 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 69,534 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 419 | 16,645 | 6,989 | 82,802 | 415,889 | 0,138 | 21,879 | 1,987 | 219,419 | 3,91 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 90 | 0,36 | 0,027 | 8,55 | 32,8455 | 0,018 | 0,027 | 4,5 | 17,1 | 2,07 |
| | Итого: | 90 | 0,36 | 0,027 | 8,55 | 32,846 | 0,018 | 0,027 | 4,5 | 17,1 | 2,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 32 | 0,416 | 0,032 | 1,568 | 7,4016 | 0,027 | 0,027 | 64 | 2,56 | 0,16 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 86,67 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 8,136 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры) | 26 | 12,449 | 11,908 | 0,146 | 141,5232 | 0,07 | | 1,763 | 18,481 | 1,092 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 128,592 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 130 | 2,652 | 4,16 | 17,715 | 107,055 | 0,121 | 0,095 | 15,739 | 32,049 | 0,875 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 64,1601 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 81,252 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 716 | 40,327 | 27,366 | 73,277 | 625,87 | 0,488 | 0,42 | 96,326 | 148,542 | 7,123 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 83,754 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| | печенье | 40 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 87,921 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 220 | 6,27 | 7,425 | 25,2 | 171,675 | 0,062 | 0,156 | 0,936 | 204,88 | 0,562 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые | 150 | 18,5 | 17,83 | 26,2 | 306,1125 | 0,075 | 0,3 | 0,25 | 163,6 | 0,975 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 45 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 133 | Кисель из шиповника | 210 | 0,315 | | 26,578 | 101,5119 | | 0,042 | 36,96 | 9,188 | 1,953 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 100,737 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 449 | 23,52 | 20,269 | 83,034 | 553,361 | 0,153 | 0,421 | 37,36 | 214,85 | 3,954 |
| | Итого за день: | 1 894 | 87,122 | 62,076 | 272,864 | 1 799,641 | 0,859 | 22,903 | 141,109 | 804,791 | 17,62 |