

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 9 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 17,7 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 5,92 | 5,93 | 17,93 | 133,592 | 0,12 | 0,21 | 0,91 | 165,6 | 0,66 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 55 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 69,377 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 0,25 | Батон нарезной | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,766 | 100,435 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 176,607 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 494 | 22,675 | 19,919 | 66,781 | 480,011 | 0,292 | 0,576 | 3,51 | 419,863 | 2,486 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 27,36 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| | Итого: | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 27,36 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 62 | 1,447 | 4,753 | 7,647 | 62,124 | 0,041 | 0,041 | 11,057 | 27,373 | 0,754 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 200 | 2,304 | 3,304 | 12,304 | 82,8 | 0,053 | 0,04 | 6,226 | 39,653 | 1,28 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 8,136 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,54 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 130 | 3,406 | 3,094 | 22,204 | 117,252 | 0,137 | 0,115 | 11,427 | 40,092 | 1,157 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 80 | 13,32 | 2,53 | 0,11 | 68,814 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 33,86 | 0,78 |
| 140,2 | Напиток из груш | 183 | 0,092 | 0,092 | 13,198 | 44,42 | 0,009 | 0,009 | 37,744 | 4,429 | 0,567 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 78,066 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 721 | 24,146 | 15,185 | 72,601 | 462,691 | 0,389 | 0,373 | 71,084 | 197,076 | 6,679 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 200 | 5,6 | 6,8 | 22 | 154,8 | 0,06 | 0,03 | 1,8 | 242 | 0,2 |
| 148,2 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,88 | 2,5 | 31,97 | 162,054 | 0,109 | 0,124 | 0,124 | 45,78 | 1,112 |
| | Итого: | 270 | 15,48 | 9,3 | 53,97 | 316,854 | 0,169 | 0,154 | 1,924 | 287,78 | 1,312 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 168,566 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 283,1 | Тефтели из говядины с рисом | 105 | 9,72 | 19,05 | 13,83 | 238,797 | 0,08 | 0,08 | 7,1 | 25,99 | 2,04 |
| 32,1 | Чай | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,04 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| | мармелад | 45 | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 100,737 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 519 | 22,042 | 21,717 | 76,298 | 513,14 | 0,366 | 0,262 | 7,5 | 71,746 | 10,224 |
| | Итого за день: | 2 084 | 84,984 | 66,28 | 275,65 | 1 800,056 | 1,264 | 1,389 | 114,418 | 1 004,465 | 20,781 |