

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>22,675</b>	<b>19,919</b>	<b>66,781</b>	<b>480,011</b>	<b>0,292</b>	<b>0,576</b>	<b>3,51</b>	<b>419,863</b>	<b>2,486</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,36	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>27,36</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>24,146</b>	<b>15,185</b>	<b>72,601</b>	<b>462,691</b>	<b>0,389</b>	<b>0,373</b>	<b>71,084</b>	<b>197,076</b>	<b>6,679</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>15,48</b>	<b>9,3</b>	<b>53,97</b>	<b>316,854</b>	<b>0,169</b>	<b>0,154</b>	<b>1,924</b>	<b>287,78</b>	<b>1,312</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>22,042</b>	<b>21,717</b>	<b>76,298</b>	<b>513,14</b>	<b>0,366</b>	<b>0,262</b>	<b>7,5</b>	<b>71,746</b>	<b>10,224</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 084</b>	<b>84,984</b>	<b>66,28</b>	<b>275,65</b>	<b>1 800,056</b>	<b>1,264</b>	<b>1,389</b>	<b>114,418</b>	<b>1 004,465</b>	<b>20,781</b>