

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

**Ежедневное меню на
 12 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	272,772	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266,1	Бутерброды с повидлом	30/18	2,037	3,215	22,549	114,765	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	69,426	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	445	16,137	10,315	87,665	456,963	0,211	0,505	2,162	247,208	2,982
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	58,797	0,041		6,25	10,66	0,414
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	81	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	155,961	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	91,197	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,247	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	710	30,255	16,323	100,038	595,534	0,287	0,229	76,524	96,919	6,245
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	92	0,044	0,026	0,6	248	0,2
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	198,913	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	260	11,809	11,523	42,969	290,913	0,118	0,099	4,659	367,154	0,936
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,905	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	258,3	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	57,526	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	27,36	17,41	51,751	424,051	0,397	0,155	214	88,4	7,474
	Итого за день:	1 985	86,461	55,771	290,523	1 800,023	1,054	1,018	357,344	833,682	17,937