

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

**Ежедневное меню на
 13 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											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
268	Бутерброды с маслом	7/31,304/4,025	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	38									
	Итого:	459	13,751	12,889	60,906	417,88	0,195	0,269	1,264	214,099	4,978
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	188	0,094		19,654	74,457	0,009	0,009	3,525	3,741	0,207
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	14,006	13,699	76,085	481,287	0,227	0,181	23,485	123,923	5,199
Полдник											
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	90,978	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	218	5,619	4,85	18,905	140,578	0,044	0,025	0,534	222,149	0,264
Ужин											
16,1	Сырники из творога	161	11,914	5,689	14,919	152,95	0,097	0,386	0,354	230,541	1,127
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,058		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	460	17,669	8,127	84,977	484,938	0,175	0,497	0,546	298,497	2,773
	Итого за день:	1 991	51,405	39,593	249,422	1 821,178	0,659	0,998	30,329	875,767	15,283