

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 14 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	256,96	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	156,984	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	89,5672	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>21,895</b>	<b>14,919</b>	<b>100,806</b>	<b>503,511</b>	<b>0,408</b>	<b>0,559</b>	<b>3,52</b>	<b>453,593</b>	<b>3,486</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	28,944	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>28,944</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>40,75</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	4,3992	0,013	0,013	3,9	8,97	0,234
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	100,864	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		30,48	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	111,208	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	89,176	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	138,768	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	73,64	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>23,574</b>	<b>20,887</b>	<b>107,509</b>	<b>549,496</b>	<b>0,442</b>	<b>0,405</b>	<b>31,18</b>	<b>356,998</b>	<b>8,047</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	137,6	0,06	0,03	1,8	242	0,2
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	100,8552	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	78,72	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>11,823</b>	<b>11,818</b>	<b>64,056</b>	<b>317,175</b>	<b>0,144</b>	<b>0,174</b>	<b>2,1</b>	<b>345,071</b>	<b>1,055</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	119,808	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	134,16	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	47,2	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	89,544	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>489</b>	<b>17,853</b>	<b>24,474</b>	<b>49,075</b>	<b>390,712</b>	<b>0,206</b>	<b>0,406</b>	<b>8,28</b>	<b>125,693</b>	<b>4,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 213</b>	<b>76,045</b>	<b>72,297</b>	<b>329,546</b>	<b>1 789,838</b>	<b>1,241</b>	<b>1,573</b>	<b>105,08</b>	<b>1 322,104</b>	<b>17,51</b>