

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
Завтрак											
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
	Итого:	439	21,895	14,919	100,806	503,511	0,408	0,559	3,52	453,593	3,486
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	250	0,9	0,2	8,1	28,944	0,04	0,03	60	40,75	0,302
Обед											
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
	Итого:	745	23,574	20,887	107,509	549,496	0,442	0,405	31,18	356,998	8,047
Полдник											
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
	Итого:	290	11,823	11,818	64,056	317,175	0,144	0,174	2,1	345,071	1,055
Ужин											
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
	Итого:	489	17,853	24,474	49,075	390,712	0,206	0,406	8,28	125,693	4,62
	Итого за день:	2 213	76,045	72,297	329,546	1 789,838	1,241	1,573	105,08	1 322,104	17,51