

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
15 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											
150,1	Суфле творожное	128	22,88	12,16	23,84	291,84	0,064	0,288	0,352	165,872	0,704
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	409	30,075	15,821	68,09	526,801	0,206	0,609	1,622	243,2	2,348
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	112	1,68	0,112	23,52	97,776	0,045	0,056	11,2	8,96	0,672
	Итого:	112	1,68	0,112	23,52	97,776	0,045	0,056	11,2	8,96	0,672
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	684	22,654	11,748	68,456	461,59	0,324	1,709	83,74	198,134	6,585
Полдник											
37,1	Молоко кипячѐное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	93,229	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
258,3	Картофель тушеный	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	456	15,501	10,955	90,388	515,781	0,285	0,216	75,222	73,492	3,431
	Итого за день:	1 901	78,226	45,339	293,186	1 805,177	0,971	2,776	172,936	733,545	13,827