

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
16 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,769	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	441	10,331	15,569	47,716	372,1	0,191	0,321	1,39	250,133	2,486
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	13,054	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
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
0,09	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:	708	25,158	26,454	82,163	660,779	0,398	0,137	111,17	118,378	8,262
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
15,1	Омлет натуральный	116	11,6	11,89	2,32	162,11	0,058	0,319	0,174	79,112	1,856
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	418	16,683	12,412	46,081	359,401	0,17	0,5	226,274	117,33	8,256
	Итого за день:	1 907	58,992	62,43	211,899	1 836,05	0,857	1,15	504,874	728,76	21,775