

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 |