

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 19 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266,1	Бутерброды с повидлом	32,135/22	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>10,665</b>	<b>10,779</b>	<b>57,023</b>	<b>364,298</b>	<b>0,213</b>	<b>0,474</b>	<b>2,043</b>	<b>208,276</b>	<b>2,515</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,562</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>30,6</b>	<b>0,27</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	63	0,819	0,063	3,087	16,191	0,053	0,053	126	5,04	0,315
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>29,261</b>	<b>14,413</b>	<b>83,968</b>	<b>572,811</b>	<b>0,362</b>	<b>0,956</b>	<b>150,178</b>	<b>168,626</b>	<b>6,504</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,5	0,08	0,353	1,435	246	0,205
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>10,745</b>	<b>10,325</b>	<b>46,3</b>	<b>320,5</b>	<b>0,181</b>	<b>0,353</b>	<b>1,471</b>	<b>267,11</b>	<b>0,965</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>13,638</b>	<b>13,462</b>	<b>77,541</b>	<b>494,26</b>	<b>0,208</b>	<b>0,202</b>	<b>34,6</b>	<b>77,939</b>	<b>2,83</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 002</b>	<b>65,119</b>	<b>49,158</b>	<b>272,122</b>	<b>1 804,431</b>	<b>1</b>	<b>2,013</b>	<b>242,292</b>	<b>752,55</b>	<b>13,084</b>