

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,69</b>	<b>15,13</b>	<b>78,29</b>	<b>521,66</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>3,56</b>	<b>462,29</b>	<b>3,03</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,75</b>	<b>34,2</b>	<b>0,054</b>	<b>0,027</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		18	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>26,302</b>	<b>19,522</b>	<b>97,932</b>	<b>667,144</b>	<b>0,401</b>	<b>0,36</b>	<b>94,26</b>	<b>167,142</b>	<b>6,783</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>6,236</b>	<b>7,372</b>	<b>24,865</b>	<b>188,796</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,75</b>	<b>0,553</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>479</b>	<b>15,445</b>	<b>9,897</b>	<b>96,449</b>	<b>533,937</b>	<b>0,218</b>	<b>0,653</b>	<b>13,099</b>	<b>198,549</b>	<b>3,34</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 986</b>	<b>67,393</b>	<b>52,101</b>	<b>304,286</b>	<b>1 845,737</b>	<b>1,065</b>	<b>1,766</b>	<b>146,055</b>	<b>1 064,23</b>	<b>13,796</b>