

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 28 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	251,669	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	152,943	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	88,637	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,99</b>	<b>14,93</b>	<b>101,39</b>	<b>493,248</b>	<b>0,41</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>453,88</b>	<b>3,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	103	0,824	0,206	7,725	30,921	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>0,824</b>	<b>0,206</b>	<b>7,725</b>	<b>30,921</b>	<b>0,062</b>	<b>0,031</b>	<b>39,14</b>	<b>36,05</b>	<b>0,103</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	10,144	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	99,603	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	114,67	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	109,818	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	60,403	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	137,033	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	71,321	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>40,277</b>	<b>22,808</b>	<b>100,666</b>	<b>603,941</b>	<b>0,534</b>	<b>0,407</b>	<b>35,957</b>	<b>251,477</b>	<b>9,042</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	73,517	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	99,594	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	39	2,808	3,315	21,645	101,057	0,003	0,148	0,39	119,73	0,078
	<b>Итого:</b>	<b>279</b>	<b>11,461</b>	<b>10,553</b>	<b>55,511</b>	<b>274,168</b>	<b>0,13</b>	<b>0,322</b>	<b>1,326</b>	<b>329,061</b>	<b>0,963</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	118,31	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	132,483	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	56,318	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	90,692	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,818</b>	<b>24,385</b>	<b>53,896</b>	<b>397,804</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>8,755</b>	<b>121,362</b>	<b>3,935</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 066</b>	<b>92,37</b>	<b>72,882</b>	<b>319,188</b>	<b>1 800,082</b>	<b>1,35</b>	<b>1,732</b>	<b>88,698</b>	<b>1 191,831</b>	<b>17,553</b>