

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
1 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	400	27,863	15,023	55,28	460,62	0,219	0,561	1,683	233,881	3,207
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
	Итого:	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	27	12,928	12,366	0,151	163,296	0,072		1,831	19,192	1,134
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
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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
	Итого:	710	34,616	23,902	61,573	595,046	0,365	1,698	85,321	180,956	7,1
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	55	2,31	3,651	23,018	134,324	0,023	0,017		8,965	0,649
	Итого:	235	6,9	8,421	31,478	227,384	0,068	0,161	0,936	207,325	0,739
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	489	9,23	5,132	49,202	281,187	0,298	0,259	22,222	104,062	7,153
	Итого за день:	1 940	80,198	52,584	219,793	1 656,774	0,992	2,732	120,761	734,703	18,834