

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 5 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											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	13,47	6,89	61,826	360,26	0,387	0,29	3,413	277,96	3,795
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
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:	695	30,546	25,438	90,614	705,764	0,268	0,769	80,448	164,939	6,492
Полдник											
281,1	Ряженка	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
	печенье	55	2,31	3,651	23,018	134,324	0,023	0,017		8,965	0,649
	Итого:	258	8,197	8,726	31,544	238,079	0,068	0,042	0,609	260,685	0,852
Ужин											
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			
34,1	Чай с лимоном	201	0,221	0,101	14,653	59,295	0,003	0,003	2,915	8,241	0,912
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	486	12,454	13,724	48,631	368,175	0,223	0,186	37,475	67,807	4,176
	Итого за день:	1 989	65,567	54,977	240,715	1 708,458	0,987	1,317	181,944	805,391	15,615