

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
14 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	276,115	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	167,391	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	76,755	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>21,622</b>	<b>15,104</b>	<b>95,824</b>	<b>520,261</b>	<b>0,424</b>	<b>0,572</b>	<b>3,52</b>	<b>460,58</b>	<b>4,588</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,477	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	125								5,625	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>31,477</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>39,625</b>	<b>0,301</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	4,784	0,013	0,013	3,9	8,97	0,234
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	109,69	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,147	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	120,939	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	96,979	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	80,084	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>23,574</b>	<b>20,887</b>	<b>107,509</b>	<b>597,576</b>	<b>0,442</b>	<b>0,405</b>	<b>31,18</b>	<b>356,998</b>	<b>8,047</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	149,64	0,06	0,03	1,8	242	0,2
	печенье	44	1,848	2,921	18,414	93,489	0,019	0,013		7,172	0,519
	<b>Итого:</b>	<b>244</b>	<b>7,448</b>	<b>9,721</b>	<b>40,414</b>	<b>243,129</b>	<b>0,079</b>	<b>0,043</b>	<b>1,8</b>	<b>249,172</b>	<b>0,719</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	130,291	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	145,899	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,33	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	80,084	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>17,58</b>	<b>24,659</b>	<b>44,102</b>	<b>407,604</b>	<b>0,222</b>	<b>0,418</b>	<b>8,28</b>	<b>132,68</b>	<b>5,722</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 168</b>	<b>71,124</b>	<b>70,571</b>	<b>295,949</b>	<b>1 800,047</b>	<b>1,206</b>	<b>1,467</b>	<b>104,78</b>	<b>1 239,055</b>	<b>19,377</b>