

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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	452	21,622	15,104	95,824	520,261	0,424	0,572	3,52	460,58	4,588
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	225	0,9	0,2	8,1	31,477	0,04	0,03	60	39,625	0,301
Обед											
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
	Итого:	745	23,574	20,887	107,509	597,576	0,442	0,405	31,18	356,998	8,047
Полдник											
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
	Итого:	244	7,448	9,721	40,414	243,129	0,079	0,043	1,8	249,172	0,719
Ужин											
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
	Итого:	502	17,58	24,659	44,102	407,604	0,222	0,418	8,28	132,68	5,722
	Итого за день:	2 168	71,124	70,571	295,949	1 800,047	1,206	1,467	104,78	1 239,055	19,377