

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

**Ежедневное меню на  
15 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	128	22,88	12,16	23,84	291,84	0,064	0,288	0,352	165,872	0,704
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,653	0,013		0,267	25,427	0,053
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>29,347</b>	<b>16,147</b>	<b>57,483</b>	<b>485,263</b>	<b>0,227</b>	<b>0,578</b>	<b>1,769</b>	<b>249,659</b>	<b>3,297</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	112	1,68	0,112	23,52	97,776	0,045	0,056	11,2	8,96	0,672
	<b>Итого:</b>	<b>112</b>	<b>1,68</b>	<b>0,112</b>	<b>23,52</b>	<b>97,776</b>	<b>0,045</b>	<b>0,056</b>	<b>11,2</b>	<b>8,96</b>	<b>0,672</b>
<b>Обед</b>											
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
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, тушенная 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>21,754</b>	<b>11,548</b>	<b>61,764</b>	<b>433,52</b>	<b>0,294</b>	<b>1,699</b>	<b>83,49</b>	<b>162,114</b>	<b>6,005</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	181	0,634	0,543	35,572	141,053	0,009	0,009	59,73	6,226	0,86
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>14,91</b>	<b>11,097</b>	<b>83,761</b>	<b>487,4</b>	<b>0,293</b>	<b>0,225</b>	<b>75,552</b>	<b>79,238</b>	<b>4,412</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 880</b>	<b>72,79</b>	<b>44,204</b>	<b>235,928</b>	<b>1 607,36</b>	<b>0,909</b>	<b>2,718</b>	<b>173,051</b>	<b>720,371</b>	<b>14,486</b>