

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 16 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	10/29,685	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	15,95	14,95	80,22	523,1	0,07	24,11	1,41	270,24	4,47
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	13,054	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
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:	708	25,158	26,454	82,163	660,779	0,398	0,137	111,17	118,378	8,262
Полдник											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
	Итого:	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
15,1	Омлет натуральный	116	11,6	11,89	2,32	162,11	0,058	0,319	0,174	79,112	1,856
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	427	16,088	12,551	25,285	274,821	0,178	0,509	226,274	123,042	9,232
	Итого за день:	1 865	62,556	60,455	218,368	1 664,78	0,734	24,805	505,564	757,56	24,354