

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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,95</b>	<b>14,95</b>	<b>80,22</b>	<b>523,1</b>	<b>0,07</b>	<b>24,11</b>	<b>1,41</b>	<b>270,24</b>	<b>4,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>25,158</b>	<b>26,454</b>	<b>82,163</b>	<b>660,779</b>	<b>0,398</b>	<b>0,137</b>	<b>111,17</b>	<b>118,378</b>	<b>8,262</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5,32</b>	<b>6,46</b>	<b>20,9</b>	<b>163,4</b>	<b>0,057</b>	<b>0,029</b>	<b>1,71</b>	<b>229,9</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>16,088</b>	<b>12,551</b>	<b>25,285</b>	<b>274,821</b>	<b>0,178</b>	<b>0,509</b>	<b>226,274</b>	<b>123,042</b>	<b>9,232</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 865</b>	<b>62,556</b>	<b>60,455</b>	<b>218,368</b>	<b>1 664,78</b>	<b>0,734</b>	<b>24,805</b>	<b>505,564</b>	<b>757,56</b>	<b>24,354</b>