

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 17 января 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	266,596	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,67		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	95,3089	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	15,4	7,05	75,69	402,575	0,32	0,25	1,02	215,23	3,47
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,4244	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	35,424	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,4282	0,01	0,01	3	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	104,6464	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	115,45632	0,062		1,559	16,348	0,966
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	115,3783	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	91,134	0,07	0,1	1	47,66	0,64
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	129,3638	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,4633	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	772	40,032	22,648	102,249	635,866	0,5	0,326	87,809	218,596	8,031
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	85,822	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	104,63727	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	78,9496	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	289	11,251	10,233	50,901	269,409	0,134	0,3	1,33	320,401	0,953
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	124,3008	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	139,191	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	89,0424	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,284	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	18,728	24,585	62,678	447,818	0,245	0,423	9,38	157,78	4,537
	Итого за день:	2 241	85,452	64,556	301,318	1 791,092	1,229	1,32	264,539	934,758	19,193