

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

**Ежедневное меню на  
 30 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	10/30,481	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,65</b>	<b>7,55</b>	<b>14,66</b>	<b>185</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</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>											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>27,874</b>	<b>24,313</b>	<b>91,011</b>	<b>690,914</b>	<b>0,29</b>	<b>0,302</b>	<b>54,267</b>	<b>160,468</b>	<b>6,823</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
	печенье	34	1,428	2,257	14,229	83,037	0,014	0,01		5,542	0,401
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>6,528</b>	<b>7,557</b>	<b>23,629</b>	<b>186,437</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,942</b>	<b>0,501</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	153	24,365	25,385	12,393	370,375	0,077	0,408	0,357	227,205	1,02
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>31,73</b>	<b>28,374</b>	<b>91,016</b>	<b>734,265</b>	<b>0,157</b>	<b>0,551</b>	<b>0,657</b>	<b>330,518</b>	<b>2,006</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 954</b>	<b>68,822</b>	<b>67,834</b>	<b>230,115</b>	<b>1 839,295</b>	<b>0,591</b>	<b>1,083</b>	<b>221,064</b>	<b>746,627</b>	<b>13,01</b>