

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	253,748	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	155,0217	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	90,7157	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	21,99	14,93	101,39	499,485	0,41	0,56	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	81	0,729	0,162	6,561	23,15174	0,032	0,024	48,6	27,54	0,243
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	231	0,729	0,162	6,561	23,152	0,032	0,024	48,6	34,29	0,245
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,1666	0,01	0,01	3	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	99,6032	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	109,89216	0,062		1,559	16,348	0,966
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,474		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	109,8179	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	86,742	0,07	0,1	1	47,66	0,64
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	123,1294	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	69,9229	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	772	40,032	22,648	102,249	605,222	0,5	0,326	87,809	218,596	8,031
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	70,705	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	99,59451	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	75,1448	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	268	11,342	9,408	48,661	245,444	0,154	0,448	1,543	314,801	1,032
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	118,3104	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	132,483	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	84,7512	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	90,692	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	18,728	24,585	62,678	426,237	0,245	0,423	9,38	157,78	4,537
	Итого за день:	2 201	92,822	71,733	321,539	1 799,54	1,341	1,782	150,852	1 179,348	17,355