

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>21,99</b>	<b>14,93</b>	<b>101,39</b>	<b>499,485</b>	<b>0,41</b>	<b>0,56</b>	<b>3,52</b>	<b>453,88</b>	<b>3,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>0,729</b>	<b>0,162</b>	<b>6,561</b>	<b>23,152</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48,6</b>	<b>34,29</b>	<b>0,245</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>40,032</b>	<b>22,648</b>	<b>102,249</b>	<b>605,222</b>	<b>0,5</b>	<b>0,326</b>	<b>87,809</b>	<b>218,596</b>	<b>8,031</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>268</b>	<b>11,342</b>	<b>9,408</b>	<b>48,661</b>	<b>245,444</b>	<b>0,154</b>	<b>0,448</b>	<b>1,543</b>	<b>314,801</b>	<b>1,032</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>18,728</b>	<b>24,585</b>	<b>62,678</b>	<b>426,237</b>	<b>0,245</b>	<b>0,423</b>	<b>9,38</b>	<b>157,78</b>	<b>4,537</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 201</b>	<b>92,822</b>	<b>71,733</b>	<b>321,539</b>	<b>1 799,54</b>	<b>1,341</b>	<b>1,782</b>	<b>150,852</b>	<b>1 179,348</b>	<b>17,355</b>