

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	248,3208	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
268	Бутерброды с маслом	4,025/12,8 /12,477	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,349	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	14,79	14,4	75,14	448,43	0,214	0,308	1,344	271,266	2,872
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	88	0,704	0,176	6,6	30,4304	0,053	0,026	33,44	30,8	0,088
	Итого:	88	0,704	0,176	6,6	30,43	0,053	0,026	33,44	30,8	0,088
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	51,1602	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	74,62	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,114	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,8509	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,51344	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	758	14,974	16,513	83,211	490,412	0,24	0,202	54,155	129,818	5,998
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	45,136	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	139,23	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	153	24,365	25,385	12,393	337,04125	0,077	0,408	0,357	227,205	1,02
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	89,544	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	154,75278		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,8563	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	432	31,28	28,374	91,601	683,194	0,157	0,583	0,699	356,411	2,626
	Итого за день:	1 938	67,305	65,163	277,38	1 791,696	0,718	1,281	90,678	1 010,123	11,769