

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

**Ежедневное меню на
 31 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	421	16,235	7,311	84,454	474,481	0,102	21,711	1,317	254,134	4,558
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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
	Итого:	640	25,887	10,834	91,019	561,052	0,403	0,352	17,566	211,057	7,094
Полдник											
281	Кефир	173	5,017	4,325	6,92	86,5	0,067	0,298	1,211	207,6	0,173
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
	Итого:	233	9,08	6,793	32,326	212,569	0,15	0,328	1,211	218,571	0,968
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	17,03	18,09	49,177	424,889	0,159	0,399	7,755	121,522	3,488
	Итого за день:	1 894	69,232	43,228	284,576	1 780,27	0,854	22,809	31,849	845,284	16,908