

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>16,235</b>	<b>7,311</b>	<b>84,454</b>	<b>474,481</b>	<b>0,102</b>	<b>21,711</b>	<b>1,317</b>	<b>254,134</b>	<b>4,558</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>25,887</b>	<b>10,834</b>	<b>91,019</b>	<b>561,052</b>	<b>0,403</b>	<b>0,352</b>	<b>17,566</b>	<b>211,057</b>	<b>7,094</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>9,08</b>	<b>6,793</b>	<b>32,326</b>	<b>212,569</b>	<b>0,15</b>	<b>0,328</b>	<b>1,211</b>	<b>218,571</b>	<b>0,968</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,03</b>	<b>18,09</b>	<b>49,177</b>	<b>424,889</b>	<b>0,159</b>	<b>0,399</b>	<b>7,755</b>	<b>121,522</b>	<b>3,488</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 894</b>	<b>69,232</b>	<b>43,228</b>	<b>284,576</b>	<b>1 780,27</b>	<b>0,854</b>	<b>22,809</b>	<b>31,849</b>	<b>845,284</b>	<b>16,908</b>