

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	285,074	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	173,851	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,98	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	21,49	15,08	95,14	536,905	0,42	0,57	3,52	459,88	4,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	101	0,909	0,202	8,181	32,522	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	251	0,909	0,202	8,181	32,522	0,04	0,03	60,6	41,09	0,305
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,821	0,01	0,01	3	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,211	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	23	11,012	10,534	0,129	123,803	0,062		1,559	16,348	0,966
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	123,719	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	97,722	0,07	0,1	1	47,66	0,64
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	138,715	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	772	40,032	22,648	102,249	681,833	0,5	0,326	87,809	218,596	8,031
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	133,286	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,253	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	500	18,228	24,735	56,438	456,793	0,255	0,433	9,38	163,78	5,537
	Итого за день:	2 173	85,76	67,965	271,408	1 800,078	1,265	1,52	162,349	1 103,746	18,482