

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>21,49</b>	<b>15,08</b>	<b>95,14</b>	<b>536,905</b>	<b>0,42</b>	<b>0,57</b>	<b>3,52</b>	<b>459,88</b>	<b>4,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>0,909</b>	<b>0,202</b>	<b>8,181</b>	<b>32,522</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60,6</b>	<b>41,09</b>	<b>0,305</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>40,032</b>	<b>22,648</b>	<b>102,249</b>	<b>681,833</b>	<b>0,5</b>	<b>0,326</b>	<b>87,809</b>	<b>218,596</b>	<b>8,031</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>92,026</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,228</b>	<b>24,735</b>	<b>56,438</b>	<b>456,793</b>	<b>0,255</b>	<b>0,433</b>	<b>9,38</b>	<b>163,78</b>	<b>5,537</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 173</b>	<b>85,76</b>	<b>67,965</b>	<b>271,408</b>	<b>1 800,078</b>	<b>1,265</b>	<b>1,52</b>	<b>162,349</b>	<b>1 103,746</b>	<b>18,482</b>