

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

**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>											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>15,526</b>	<b>8,452</b>	<b>79,312</b>	<b>463,26</b>	<b>0,328</b>	<b>0,31</b>	<b>1,308</b>	<b>272,247</b>	<b>4,673</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</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>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	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>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>16,776</b>	<b>13,152</b>	<b>45,379</b>	<b>364,069</b>	<b>0,171</b>	<b>0,41</b>	<b>6,435</b>	<b>106,272</b>	<b>4,347</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 782</b>	<b>64,189</b>	<b>37,938</b>	<b>233,21</b>	<b>1 527,961</b>	<b>0,992</b>	<b>1,261</b>	<b>86,349</b>	<b>843,976</b>	<b>16,514</b>