

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 26 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	286,059	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	36,592/15,957	7,353	8,293	20,252	163,359	0,073	0,084	0,115	151,862	0,992
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,079		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	447	18,953	14,893	72,592	490,497	0,313	0,304	1,135	355,592	3,512
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	231								10,395	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	331	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	26,395	2,202
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,886	0,01	0,01	3	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	81	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	155,961	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	91,197	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	82,845	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	731	30,181	11,395	101,081	558,243	0,259	0,241	79,874	101,097	6,325
Полдник											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	83,26	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	198,913	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	241	11,258	11,048	42,171	282,173	0,114	0,097	4,602	343,594	0,917
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	258,3	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,918	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	108,486	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	442	27,22	17,383	53,899	430,704	0,394	0,162	233,5	78,715	7,728
	Итого за день:	2 192	87,651	54,758	279,542	1 800,029	1,11	0,823	484,11	905,394	20,684