

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	36,583/15,957	7,353	8,293	20,252	184,867	0,073	0,084	0,115	151,862	0,992
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15,003</b>	<b>15,403</b>	<b>53,892</b>	<b>413,967</b>	<b>0,183</b>	<b>0,364</b>	<b>1,505</b>	<b>388,482</b>	<b>2,692</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>350</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>46,75</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>30,181</b>	<b>11,395</b>	<b>101,081</b>	<b>620,27</b>	<b>0,259</b>	<b>0,241</b>	<b>79,874</b>	<b>101,097</b>	<b>6,325</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	92,511	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>241</b>	<b>11,258</b>	<b>11,048</b>	<b>42,171</b>	<b>313,525</b>	<b>0,114</b>	<b>0,097</b>	<b>4,602</b>	<b>343,594</b>	<b>0,917</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>27,22</b>	<b>17,383</b>	<b>53,899</b>	<b>478,56</b>	<b>0,394</b>	<b>0,162</b>	<b>233,5</b>	<b>78,715</b>	<b>7,728</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 211</b>	<b>84,661</b>	<b>55,428</b>	<b>278,642</b>	<b>1 833,602</b>	<b>0,99</b>	<b>0,883</b>	<b>323,48</b>	<b>958,639</b>	<b>18,464</b>