

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшеничная на молоке (Без сахара) | 200 | 7,67 | 4,69 | 30,41 | 194,49 | 0,237 | | 2,263 | 219,6 | 1,255 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром с булкой | 31,363/15,957 | 7,196 | 8,116 | 19,821 | 180,933 | 0,072 | 0,082 | 0,112 | 148,631 | 0,971 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 446 | 16,766 | 14,706 | 65,031 | 459,323 | 0,329 | 0,162 | 2,855 | 443,231 | 3,416 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая | 231 | | | | | | | | 10,395 | 0,002 |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 331 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 26,395 | 2,202 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 731 | 30,181 | 11,395 | 101,081 | 620,27 | 0,259 | 0,241 | 79,874 | 101,097 | 6,325 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 181 | 5,249 | 4,525 | 7,602 | 92,511 | 0,04 | 0,023 | 0,543 | 224,44 | 0,181 |
| | Итого: | 181 | 5,249 | 4,525 | 7,602 | 92,511 | 0,04 | 0,023 | 0,543 | 224,44 | 0,181 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 4,34 | 15,6 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| | Итого: | 452 | 26,662 | 17,534 | 33,204 | 394,65 | 0,404 | 0,172 | 233,5 | 84,84 | 8,758 |
| | Итого за день: | 2 141 | 78,898 | 48,2 | 216,718 | 1 609,435 | 1,061 | 0,617 | 481,772 | 880,003 | 20,882 |