

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 пшённая 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