

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 29 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	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266,1	Бутерброды с повидлом	35,676/20	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>14,135</b>	<b>10,601</b>	<b>80,401</b>	<b>529,036</b>	<b>0,291</b>	<b>0,251</b>	<b>1,122</b>	<b>214,828</b>	<b>3,406</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>0,404</b>	<b>0,03</b>	<b>9,595</b>	<b>40,956</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,05</b>	<b>25,94</b>	<b>2,325</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	64	0,832	0,064	3,136	16,448	0,053	0,053	128	5,12	0,32
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	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>714</b>	<b>30,397</b>	<b>11,327</b>	<b>98,924</b>	<b>612,822</b>	<b>0,299</b>	<b>0,282</b>	<b>198,274</b>	<b>91,379</b>	<b>6,151</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
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>246</b>	<b>11,403</b>	<b>11,173</b>	<b>42,381</b>	<b>316,081</b>	<b>0,115</b>	<b>0,097</b>	<b>4,617</b>	<b>349,794</b>	<b>0,922</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,107</b>	<b>15,719</b>	<b>50,643</b>	<b>442,468</b>	<b>0,367</b>	<b>0,155</b>	<b>212,65</b>	<b>82,976</b>	<b>7,307</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 117</b>	<b>81,446</b>	<b>48,85</b>	<b>281,944</b>	<b>1 941,363</b>	<b>1,093</b>	<b>0,816</b>	<b>421,712</b>	<b>764,918</b>	<b>20,111</b>