

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
268	Бутерброды с маслом	10/30,533	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>12,681</b>	<b>14,029</b>	<b>59,712</b>	<b>411,15</b>	<b>0,348</b>	<b>0,281</b>	<b>3,413</b>	<b>269,993</b>	<b>2,481</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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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>734</b>	<b>36,262</b>	<b>9,94</b>	<b>112,733</b>	<b>655,642</b>	<b>0,522</b>	<b>0,395</b>	<b>198,274</b>	<b>108,832</b>	<b>10,299</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	206	5,974	5,15	8,652	105,289	0,046	0,026	0,618	255,44	0,206
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>5,974</b>	<b>5,15</b>	<b>8,652</b>	<b>105,289</b>	<b>0,046</b>	<b>0,026</b>	<b>0,618</b>	<b>255,44</b>	<b>0,206</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		3,906	14,04	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>24,673</b>	<b>15,881</b>	<b>32,17</b>	<b>368,07</b>	<b>0,379</b>	<b>0,166</b>	<b>212,65</b>	<b>89,326</b>	<b>8,346</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 093</b>	<b>79,994</b>	<b>45,03</b>	<b>222,862</b>	<b>1 581,107</b>	<b>1,315</b>	<b>0,899</b>	<b>420,005</b>	<b>749,53</b>	<b>23,656</b>