

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 4 марта 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	200	11,4	6,6	52,3	292,81	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	29,842/20	2,282	3,573	26,255	131,961	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,586	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,902</b>	<b>10,273</b>	<b>93,135</b>	<b>476,357</b>	<b>0,288</b>	<b>0,24</b>	<b>4,256</b>	<b>217,075</b>	<b>3,194</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>98,698</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	55	1,283	4,217	6,783	56,335	0,037	0,037	9,808	24,283	0,669
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	62,376	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,238		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	58,88	0,016	0,016	2,24	16	0,56
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	129,168	0,048			20,016	0,736
492	Язык отварной	85	19,029	11,921		167,544	0,064	0,016		37,029	1,452
139,1	Напиток из св плодов	181	0,091		18,922	65,95	0,009	0,009	3,394	3,602	0,199
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,801	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>32,343</b>	<b>29,804</b>	<b>80,602</b>	<b>650,763</b>	<b>0,307</b>	<b>0,806</b>	<b>34,25</b>	<b>188,46</b>	<b>6,552</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	92	0,078	0,344	1,4	240	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	108,56	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,68</b>	<b>6,24</b>	<b>31,94</b>	<b>200,56</b>	<b>0,128</b>	<b>0,374</b>	<b>1,57</b>	<b>250,02</b>	<b>1,02</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	131,486	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	71,254	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	65,338	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>13,433</b>	<b>13,473</b>	<b>58,53</b>	<b>373,695</b>	<b>0,22</b>	<b>0,303</b>	<b>254,56</b>	<b>65,966</b>	<b>7,324</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 130</b>	<b>69,358</b>	<b>59,99</b>	<b>291,807</b>	<b>1 800,072</b>	<b>0,983</b>	<b>1,744</b>	<b>298,636</b>	<b>761,521</b>	<b>18,89</b>