

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 11 марта 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											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
266	Бутерброды с джемом	35/15	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	430	12,562	12,771	70,287	498,511	0,135	0,631	0,635	155,281	2,621
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	250								11,25	0,003
	Итого:	350	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	30,25	2,303
Обед											
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
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	648	28,947	10,699	87,029	563,323	0,248	0,247	13,034	86,918	5,293
Полдник											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,622	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
	печенье	57	2,394	3,783	23,855	139,208	0,024	0,017		9,291	0,673
	Итого:	248	7,933	8,558	31,876	236,83	0,067	0,042	0,573	246,131	0,864
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
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		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	478	27,16	17,378	52,245	471,44	0,393	0,165	235,5	86,765	7,873
	Итого за день:	2 154	77,001	49,435	250,937	1 810,654	0,863	1,115	254,742	605,346	18,953