

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 13 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											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	254,3904	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	103,57688	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	421	14,355	6,401	71,044	401,087	0,298	0,23	0,928	195,585	3,328
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	80,6652	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	80,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,4448	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	110,9504	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		44,704	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	122,3288	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	96,624	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	14,784	0,003	0,006		4,2	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,6448	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,3312	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	798	35,254	16,092	108,298	626,868	0,47	0,443	25,75	263,118	8,016
Полдник											
284,1	Снежок	202	5,656	6,868	22,22	152,8736	0,061	0,03	1,818	244,42	0,202
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	89,40624	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	254	7,403	9,629	39,63	242,279	0,078	0,043	1,818	251,201	0,693
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,7888	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73432	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	98,4984	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	17,723	24,374	53,312	440,598	0,212	0,412	8,755	121,075	3,911
	Итого за день:	2 047	76,311	56,601	294,333	1 791,497	1,1	1,18	47,751	839,378	16,578