

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 15 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>											
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
	Каша кукурузная на воде	180									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>10,374</b>	<b>6,223</b>	<b>23,741</b>	<b>242,688</b>	<b>0,084</b>	<b>0,057</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</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
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>25,319</b>	<b>26,396</b>	<b>82,981</b>	<b>664,173</b>	<b>0,411</b>	<b>0,17</b>	<b>223,92</b>	<b>114,958</b>	<b>8,033</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,309	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,122	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>481</b>	<b>15,652</b>	<b>11,834</b>	<b>89,833</b>	<b>511,674</b>	<b>0,239</b>	<b>0,234</b>	<b>12,849</b>	<b>137,329</b>	<b>3,584</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 028</b>	<b>66,054</b>	<b>63,343</b>	<b>229,795</b>	<b>1 784,635</b>	<b>0,851</b>	<b>0,651</b>	<b>276,048</b>	<b>725,987</b>	<b>13,787</b>