

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
266	Бутерброды с джемом	34,815/15	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
	Итого:	450	8,472	9,153	57,915	346,964	0,158	0,25	4,246	178,545	2,664
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
58	Икра кабачковая+	55	1,283	4,217	6,783	61,233	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	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
492	Язык отварной	85	19,029	11,921		182,113	0,064	0,016		37,029	1,452
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св плодов	181	0,091		18,922	71,685	0,009	0,009	3,394	3,602	0,199
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:	755	32,343	29,804	80,602	707,351	0,307	0,806	34,25	188,46	6,552
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,68	6,24	31,94	218	0,128	0,374	1,57	250,02	1,02
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	13,033	13,473	65,53	442,59	0,21	0,213	69,76	62,316	4,124
	Итого за день:	2 130	63,528	58,87	263,587	1 822,184	0,843	1,664	113,826	719,341	15,16