

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           |
| <b>Завтрак</b>     |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 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        |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>450</b>   | <b>8,472</b>        | <b>9,153</b>  | <b>57,915</b>  | <b>346,964</b>                 | <b>0,158</b> | <b>0,25</b>  | <b>4,246</b>   | <b>178,545</b>           | <b>2,664</b> |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,44               | Сок фруктовый                      | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 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>107,28</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          | 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        |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>755</b>   | <b>32,343</b>       | <b>29,804</b> | <b>80,602</b>  | <b>707,351</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              | 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>250</b>   | <b>8,68</b>         | <b>6,24</b>   | <b>31,94</b>   | <b>218</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         | 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>475</b>   | <b>13,033</b>       | <b>13,473</b> | <b>65,53</b>   | <b>442,59</b>                  | <b>0,21</b>  | <b>0,213</b> | <b>69,76</b>   | <b>62,316</b>            | <b>4,124</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>              | <b>2 130</b> | <b>63,528</b>       | <b>58,87</b>  | <b>263,587</b> | <b>1 822,184</b>               | <b>0,843</b> | <b>1,664</b> | <b>113,826</b> | <b>719,341</b>           | <b>15,16</b> |