

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**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            |
| <b>Завтрак</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>430</b>   | <b>12,562</b>       | <b>12,771</b> | <b>70,287</b>  | <b>498,511</b>                 | <b>0,135</b> | <b>0,631</b> | <b>0,635</b>   | <b>155,281</b>           | <b>2,621</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34               | Вода питьевая                            | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,002         |
| 0,23               | Груша                                    | 100          | 0,4                 | 0,03          | 9,5            | 40,55                          | 0,02         | 0,03         | 5              | 19                       | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>250</b>   | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                   | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>       | <b>25,75</b>             | <b>2,302</b>  |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>648</b>   | <b>28,947</b>       | <b>10,699</b> | <b>87,029</b>  | <b>563,323</b>                 | <b>0,248</b> | <b>0,247</b> | <b>13,034</b>  | <b>86,918</b>            | <b>5,293</b>  |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1              | Ряженка                                  | 191          | 5,539               | 4,775         | 8,022          | 97,622                         | 0,042        | 0,024        | 0,573          | 236,84                   | 0,191         |
| 303                | Шанежка с картофелем                     | 60           | 6,009               | 6,523         | 34,569         | 221,014                        | 0,074        | 0,074        | 4,059          | 119,154                  | 0,736         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>251</b>   | <b>11,548</b>       | <b>11,298</b> | <b>42,591</b>  | <b>318,637</b>                 | <b>0,116</b> | <b>0,098</b> | <b>4,632</b>   | <b>355,994</b>           | <b>0,927</b>  |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>478</b>   | <b>27,16</b>        | <b>17,378</b> | <b>52,245</b>  | <b>471,44</b>                  | <b>0,393</b> | <b>0,165</b> | <b>235,5</b>   | <b>86,765</b>            | <b>7,873</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>2 057</b> | <b>80,616</b>       | <b>52,175</b> | <b>261,651</b> | <b>1 842,46</b>                | <b>0,912</b> | <b>1,172</b> | <b>258,801</b> | <b>710,709</b>           | <b>19,016</b> |