

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	222,5916	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	151,0971	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	90,62977	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	421	20,945	14,281	96,744	464,318	0,388	0,54	3,428	434,235	3,368
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	70,58205	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	70,582	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	6,5142	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	97,0816	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		39,116	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,462		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,462		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	107,0377	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	84,546	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	12,936	0,003	0,006		4,2	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	133,5642	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	66,7898	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	798	35,254	16,092	108,298	548,509	0,47	0,443	25,75	263,118	8,016
Полдник											
284,1	Снежок	202	5,656	6,868	22,22	133,7644	0,061	0,03	1,818	244,42	0,202
147,1	Блины	70	4,743	2,879	29,636	113,25083	0,096	0,035		12,801	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	75,768	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	302	12,559	12,297	68,506	322,783	0,159	0,179	2,118	349,321	1,19
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	129,129	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	54,89253	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	86,1861	0,078	0,029		11,213	0,926
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	115,3152	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
	Итого:	469	17,723	24,374	53,312	385,523	0,212	0,412	8,755	121,075	3,911
	Итого за день:	2 095	88,056	67,149	348,91	1 791,716	1,27	1,626	50,551	1 176,148	17,114