

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>20,945</b>	<b>14,281</b>	<b>96,744</b>	<b>464,318</b>	<b>0,388</b>	<b>0,54</b>	<b>3,428</b>	<b>434,235</b>	<b>3,368</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	70,58205	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>70,582</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>798</b>	<b>35,254</b>	<b>16,092</b>	<b>108,298</b>	<b>548,509</b>	<b>0,47</b>	<b>0,443</b>	<b>25,75</b>	<b>263,118</b>	<b>8,016</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>12,559</b>	<b>12,297</b>	<b>68,506</b>	<b>322,783</b>	<b>0,159</b>	<b>0,179</b>	<b>2,118</b>	<b>349,321</b>	<b>1,19</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>17,723</b>	<b>24,374</b>	<b>53,312</b>	<b>385,523</b>	<b>0,212</b>	<b>0,412</b>	<b>8,755</b>	<b>121,075</b>	<b>3,911</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 095</b>	<b>88,056</b>	<b>67,149</b>	<b>348,91</b>	<b>1 791,716</b>	<b>1,27</b>	<b>1,626</b>	<b>50,551</b>	<b>1 176,148</b>	<b>17,114</b>