

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 15 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											
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	496	15,214	11,403	55,111	385,088	0,147	0,25	3,81	178,52	2,107
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	64	0,832	0,064	3,136	16,448	0,053	0,053	128	5,12	0,32
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	25,319	26,396	82,981	664,173	0,411	0,17	223,92	114,958	8,033
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,309	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	260	13,91	18,69	25,74	328,1	0,057	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,122	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	481	15,652	11,834	89,833	511,674	0,239	0,234	12,849	137,329	3,584
	Итого за день:	2 038	70,814	68,503	260,415	1 823,235	0,908	0,841	275,958	885,107	14,074