

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

**Ежедневное меню на
18 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	128,188	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	69,639	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	10/34,132	2,389	7,361	14,255	119,998	0,049	0,029		9,068	0,605
	Итого:	439	10,859	14,441	45,651	317,825	0,219	0,499	2,06	210,728	2,325
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,839	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,839	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	54,709	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
72,1	Борщ украинский	201	2,01	6,03	12,864	103,747	0,048	0,048	11,98	30,134	0,989
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,226		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,143	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	127,764	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	130,021	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,873	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	83,766	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	29,831	20,645	86,575	580,34	0,328	0,336	30,855	156,733	6,704
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	81,9	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	368,441	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	450,341	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	130,057	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	70,48	0,004	0,017			
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	105,087			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,08	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	476	12,928	13,484	68,41	412,703	0,212	0,174	35,76	60,334	2,448
	Итого за день:	1 972	67,473	78,744	252,509	1 800,048	0,955	1,435	235,089	795,902	14,681