

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

**Ежедневное меню на
19 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	117	15,288	16,019	28,509	266,2693	0,064	0,259	0,195	142,487	2,545
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,952		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	95,16515	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	396	26,103	24,338	103,415	614,182	0,232	0,625	2,875	404,189	4,579
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	25,84	0,048	0,024	30,4	28	0,08
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	230	0,64	0,16	6	25,84	0,048	0,024	30,4	34,75	0,082
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	53,5415	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,376	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	68,6664	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	778	26,222	19,692	89,813	544,105	0,411	0,37	71,995	171,926	6,536
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	83,0365	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	170,927	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,706	0,007	0,007	2	9,2	0,24
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	257,67495	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	82,0692	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	15,1	9,868	92,852	441,03	0,213	0,649	5,699	198,036	3,044
	Итого за день:	2 094	74,845	62,013	318,221	1 796,084	0,971	1,839	112,009	1 035,821	14,812