

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 12 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
268	Бутерброды с маслом	10/30,444	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>14,79</b>	<b>14,4</b>	<b>75,14</b>	<b>492,78</b>	<b>0,214</b>	<b>0,308</b>	<b>1,344</b>	<b>271,266</b>	<b>2,872</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>25,761</b>	<b>24,23</b>	<b>89,642</b>	<b>680,439</b>	<b>0,294</b>	<b>0,259</b>	<b>19,113</b>	<b>162,837</b>	<b>6,33</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	57	1,915	3,027	19,084	111,367	0,019	0,014		7,433	0,538
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>7,015</b>	<b>8,327</b>	<b>28,484</b>	<b>214,767</b>	<b>0,069</b>	<b>0,174</b>	<b>1,04</b>	<b>227,833</b>	<b>0,638</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>16,466</b>	<b>7,252</b>	<b>72,228</b>	<b>407,08</b>	<b>0,192</b>	<b>0,401</b>	<b>0,53</b>	<b>251,71</b>	<b>3,079</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 959</b>	<b>64,072</b>	<b>54,249</b>	<b>275,294</b>	<b>1 837,746</b>	<b>0,799</b>	<b>1,161</b>	<b>187,027</b>	<b>929,646</b>	<b>15,119</b>