

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	243,116	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	164,194	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,127	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	429	20,284	14,408	89,568	478,436	0,394	0,548	3,428	439,597	4,305
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	77,915	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	77,915	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,191	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	107,168	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		43,18	0,01	0,032		6	0,32
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	118,159	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	93,33	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	14,28	0,003	0,006		4,2	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,441	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	798	35,254	16,092	108,298	605,497	0,47	0,443	25,75	263,118	8,016
Полдник											
284,1	Снежок	202	5,656	6,868	22,22	147,662	0,061	0,03	1,818	244,42	0,202
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	86,358	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	254	7,403	9,629	39,63	234,02	0,078	0,043	1,818	251,201	0,693
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,545	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	60,596	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	127,296	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
	Итого:	479	17,252	24,523	47,314	404,165	0,222	0,422	8,755	127,012	4,896
	Итого за день:	2 065	81,769	64,757	306,859	1 800,034	1,206	1,508	50,251	1 089,328	18,54