

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>20,284</b>	<b>14,408</b>	<b>89,568</b>	<b>478,436</b>	<b>0,394</b>	<b>0,548</b>	<b>3,428</b>	<b>439,597</b>	<b>4,305</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	77,915	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>77,915</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>798</b>	<b>35,254</b>	<b>16,092</b>	<b>108,298</b>	<b>605,497</b>	<b>0,47</b>	<b>0,443</b>	<b>25,75</b>	<b>263,118</b>	<b>8,016</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>7,403</b>	<b>9,629</b>	<b>39,63</b>	<b>234,02</b>	<b>0,078</b>	<b>0,043</b>	<b>1,818</b>	<b>251,201</b>	<b>0,693</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>17,252</b>	<b>24,523</b>	<b>47,314</b>	<b>404,165</b>	<b>0,222</b>	<b>0,422</b>	<b>8,755</b>	<b>127,012</b>	<b>4,896</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 065</b>	<b>81,769</b>	<b>64,757</b>	<b>306,859</b>	<b>1 800,034</b>	<b>1,206</b>	<b>1,508</b>	<b>50,251</b>	<b>1 089,328</b>	<b>18,54</b>