

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 2 апреля 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	127	16,595	17,388	30,946	310,844	0,07	0,282	0,212	154,665	2,762
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	91,045		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,481/15	2,054	3,215	23,629	119,204	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	412	19,168	20,604	81,015	566,174	0,111	0,332	0,784	175,096	4,395
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	58	1,353	4,447	7,153	59,407	0,039	0,039	10,343	25,607	0,706
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,672	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		16,56	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Коплеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,586	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,801	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	746	26,205	20,339	85,129	568,24	0,43	0,369	43,398	164,809	5,871
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	45,632	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	140,76	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,014	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	278,895	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,976	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	15,185	9,887	95,198	485,582	0,216	0,652	6,599	204,048	3,16
	Итого за день:	1 967	66,156	56,569	291,97	1 800,022	0,842	1,534	216,822	781,782	15,812