

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 7 мая 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
266	Бутерброды с джемом	33,14/12	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,694</b>	<b>8,165</b>	<b>69,389</b>	<b>453,607</b>	<b>0,185</b>	<b>0,233</b>	<b>1,357</b>	<b>199,957</b>	<b>2,487</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	109	0,872	0,218	8,175	41,42	0,065	0,033	41,42	38,15	0,109
	<b>Итого:</b>	<b>109</b>	<b>0,872</b>	<b>0,218</b>	<b>8,175</b>	<b>41,42</b>	<b>0,065</b>	<b>0,033</b>	<b>41,42</b>	<b>38,15</b>	<b>0,109</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
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>753</b>	<b>26,122</b>	<b>22,596</b>	<b>77,874</b>	<b>616,309</b>	<b>0,34</b>	<b>0,347</b>	<b>35,686</b>	<b>182,151</b>	<b>6,026</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
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	141	10,434	4,982	13,066	133,95	0,085	0,338	0,31	201,903	0,987
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,714</b>	<b>7,421</b>	<b>89,739</b>	<b>478,013</b>	<b>0,184</b>	<b>0,502</b>	<b>3,085</b>	<b>304,76</b>	<b>3,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 967</b>	<b>61,959</b>	<b>44,1</b>	<b>266,005</b>	<b>1 742,349</b>	<b>0,829</b>	<b>1,276</b>	<b>82,588</b>	<b>946,847</b>	<b>12,459</b>