

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 146,1 | Пудинг из творога | 127 | 16,595 | 17,388 | 30,946 | 289,0272 | 0,07 | 0,282 | 0,212 | 154,665 | 2,762 |
| 184,1 | Соус абрикосовый | 40 | 0,32 | | 26,4 | 85,952 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 266 | Бутерброды с джемом | 30,481/15 | 2,054 | 3,215 | 23,629 | 111,96795 | 0,041 | 0,025 | 0,393 | 8,591 | 0,565 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 166,7955 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 412 | 25,758 | 28,484 | 106,715 | 653,743 | 0,201 | 0,642 | 3,284 | 413,746 | 4,435 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 36,278 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 36,278 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 58 | 1,353 | 4,447 | 7,153 | 54,88705 | 0,039 | 0,039 | 10,343 | 25,607 | 0,706 |
| 249,1 | Уха с крупой | 200 | 1,904 | 2,2 | 14 | 73,61 | 0,08 | 0,048 | 7,408 | 16,12 | 0,853 |
| 249,4 | Рыба горбуша для супа | 20 | 3,56 | 0,48 | | 15,3 | 0,024 | 0,016 | | 7,4 | 0,16 |
| 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 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 116,6625 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 250,1 | Коплеты | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 129,2 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 60,59565 | 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 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 746 | 26,205 | 20,339 | 85,129 | 525,004 | 0,43 | 0,369 | 43,398 | 164,809 | 5,871 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 87,89 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,18 | вафли | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 42,16 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 240 | 5,557 | 5,7 | 20,829 | 130,05 | 0,055 | 0,162 | 1,04 | 221,829 | 0,186 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 4,6325 | 0,008 | 0,008 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 180 | 10,08 | 9,198 | 43,992 | 257,67495 | 0,09 | 0,594 | 0,099 | 141,336 | 1,134 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 91,188 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 95,1405 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 469 | 15,185 | 9,887 | 95,198 | 448,636 | 0,216 | 0,652 | 6,599 | 204,048 | 3,16 |
| | Итого за день: | 1 967 | 72,746 | 64,449 | 317,67 | 1 793,711 | 0,932 | 1,844 | 219,322 | 1 020,432 | 15,852 |