

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

**Ежедневное меню на  
 16 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	122	21,808	11,59	22,723	236,339	0,061	0,275	0,336	158,097	0,671
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	7,785			0,17	0,7	0,02
266	Бутерброды с джемом	29,687/20	2,282	3,573	26,255	122,994	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,758	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>30,879</b>	<b>23,043</b>	<b>78,017</b>	<b>535,875</b>	<b>0,196</b>	<b>0,622</b>	<b>3,542</b>	<b>411,392</b>	<b>2,218</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>36,705</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	54,171	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	74,476	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,48	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,035	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	61,309	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	77,641	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>22,714</b>	<b>30,256</b>	<b>92,579</b>	<b>630,328</b>	<b>0,435</b>	<b>0,342</b>	<b>45,223</b>	<b>160,572</b>	<b>7,419</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	88,924	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	53,32	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>142,244</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,624	0,01	0,01	3	13,8	0,36
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	260,706	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,261	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,26	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>15,265</b>	<b>9,897</b>	<b>95,369</b>	<b>454,851</b>	<b>0,218</b>	<b>0,653</b>	<b>7,099</b>	<b>206,349</b>	<b>3,22</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 001</b>	<b>74,57</b>	<b>69,035</b>	<b>299,45</b>	<b>1 800,003</b>	<b>0,935</b>	<b>1,799</b>	<b>221,904</b>	<b>1 016,498</b>	<b>15,264</b>