

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

**Ежедневное меню на  
 23 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	34,266/15	2,236	3,501	25,729	143,436	0,045	0,027	0,428	9,355	0,615
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>15,736</b>	<b>10,901</b>	<b>91,329</b>	<b>530,536</b>	<b>0,175</b>	<b>0,337</b>	<b>1,838</b>	<b>281,785</b>	<b>3,485</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
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	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
	Оладьи из печени	80									
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>12,089</b>	<b>16,441</b>	<b>84,218</b>	<b>530,619</b>	<b>0,213</b>	<b>0,15</b>	<b>21,915</b>	<b>113,479</b>	<b>4,393</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	151	11,174	5,335	13,993	143,45	0,091	0,362	0,332	216,222	1,057
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	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>17,549</b>	<b>7,785</b>	<b>91,249</b>	<b>490,383</b>	<b>0,192</b>	<b>0,526</b>	<b>3,107</b>	<b>319,367</b>	<b>3,745</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>51,731</b>	<b>41,027</b>	<b>295,125</b>	<b>1 742,538</b>	<b>0,693</b>	<b>1,205</b>	<b>65,9</b>	<b>971,459</b>	<b>11,908</b>