

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога	127	16,595	17,388	30,946	299,22816	0,07	0,282	0,212	154,665	2,762
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,9856		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,3312	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,6824	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>26,939</b>	<b>25,856</b>	<b>99,844</b>	<b>637,227</b>	<b>0,248</b>	<b>0,657</b>	<b>2,892</b>	<b>422,305</b>	<b>5,781</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,5584	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>37,558</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	58	1,353	4,447	7,153	56,82424	0,039	0,039	10,343	25,607	0,706
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	76,208	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,84	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	120,78	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73432	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,3312	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>26,205</b>	<b>20,339</b>	<b>85,129</b>	<b>543,534</b>	<b>0,43</b>	<b>0,369</b>	<b>43,398</b>	<b>164,809</b>	<b>5,871</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,992	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>90,992</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,796	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	266,76936	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	137,1568	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,3312	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>14,414</b>	<b>10,436</b>	<b>100,906</b>	<b>485,053</b>	<b>0,197</b>	<b>0,652</b>	<b>68,599</b>	<b>176,866</b>	<b>4,295</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 941</b>	<b>72,698</b>	<b>61,971</b>	<b>305,078</b>	<b>1 794,365</b>	<b>0,954</b>	<b>1,857</b>	<b>280,929</b>	<b>1 000,38</b>	<b>18,248</b>