

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

**Ежедневное меню на
 14 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	123	16,072	16,841	29,971	299,68302	0,068	0,273	0,205	149,794	2,675
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	92,0192		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	34,278/15	2,236	3,501	25,729	130,52676	0,045	0,027	0,428	9,355	0,615
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	412	18,828	20,342	82,14	566,82	0,112	0,325	0,813	170,988	4,358
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	82,62072	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	Итого:	104	1,56	0,104	21,84	82,621	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	57,3209	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	78,806	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		16,38	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	124,8975	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	111,35124	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,9334	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	748	26,302	19,522	97,932	607,101	0,401	0,36	94,26	167,142	6,783
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	71,11832	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	232	6,444	7,424	22,792	165,212	0,064	0,17	1,04	225,616	0,478
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,737	0,033	0,017	12,5	7	0,45
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	217,91952	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	14,792	7,057	62,648	376,715	0,212	0,21	12,807	88,528	3,718
	Итого за день:	1 966	67,926	54,449	287,353	1 798,468	0,831	1,117	119,32	660,594	15,96