

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 28 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	119	15,549	16,293	28,996	293,12396	0,065	0,264	0,198	144,922	2,588
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	93,0304		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,834/15	2,054	3,215	23,629	121,18884	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	404	18,123	19,509	79,065	552,423	0,106	0,314	0,771	165,353	4,221
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	81,92232	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	81,922	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,7832	0,02	0,02	6	13,8	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	99,59					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,93	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	109,434	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	82,5792	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,0576	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	755	26,487	15,836	86,043	544,318	0,313	0,304	67,561	138,819	5,138
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	95,128	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	89,8748	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	185,003	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,8128	0,04	0,02	15	8,4	0,54
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	220,31424	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,6976	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,9756	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	479	15,607	7,266	90,005	433,8	0,257	0,222	19,207	125,241	3,724
	Итого за день:	1 990	68,527	50,667	302,673	1 797,467	0,784	1,064	98,779	664,493	14,267