

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

**Ежедневное меню на
 7 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266	Бутерброды с джемом	33,14/12	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	425	14,394	10,065	84,149	488,507	0,205	0,303	1,737	270,557	2,817
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	109	0,872	0,218	8,175	41,42	0,065	0,033	41,42	38,15	0,109
	Итого:	109	0,872	0,218	8,175	41,42	0,065	0,033	41,42	38,15	0,109
Обед											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
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	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	753	13,222	14,796	70,074	464,309	0,29	0,247	35,574	151,501	5,201
Полдник											
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
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
16,1	Сырники из творога	141	10,434	4,982	13,066	133,95	0,085	0,338	0,31	201,903	0,987
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	440	16,714	7,421	89,739	478,013	0,184	0,502	3,085	304,76	3,651
	Итого за день:	1 967	50,759	38,2	272,965	1 825,249	0,799	1,246	82,856	986,797	11,964