

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога	123	16,072	16,841	29,971	279,9237	0,068	0,273	0,205	149,794	2,675
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,952		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	34,278/15	2,236	3,501	25,729	121,9206	0,045	0,027	0,428	9,355	0,615
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>25,418</b>	<b>28,222</b>	<b>107,84</b>	<b>654,592</b>	<b>0,202</b>	<b>0,635</b>	<b>3,313</b>	<b>409,638</b>	<b>4,398</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	77,1732	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>0,104</b>	<b>21,84</b>	<b>77,173</b>	<b>0,042</b>	<b>0,052</b>	<b>10,4</b>	<b>8,32</b>	<b>0,624</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	53,5415	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	104,0094	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>26,302</b>	<b>19,522</b>	<b>97,932</b>	<b>567,072</b>	<b>0,401</b>	<b>0,36</b>	<b>94,26</b>	<b>167,142</b>	<b>6,783</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	87,89	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	52,7	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,671</b>	<b>5,8</b>	<b>23,686</b>	<b>140,59</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>222,186</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,095	0,033	0,017	12,5	7	0,45
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	203,5512	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,65		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>14,792</b>	<b>7,057</b>	<b>62,648</b>	<b>351,876</b>	<b>0,212</b>	<b>0,21</b>	<b>12,807</b>	<b>88,528</b>	<b>3,718</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 984</b>	<b>73,744</b>	<b>60,705</b>	<b>313,947</b>	<b>1 791,304</b>	<b>0,913</b>	<b>1,42</b>	<b>121,82</b>	<b>895,814</b>	<b>15,73</b>