

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

**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
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога	119	15,549	16,293	28,996	274,00718	0,065	0,264	0,198	144,922	2,588
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	86,9632		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	29,834/15	2,054	3,215	23,629	113,28522	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,7578	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>24,713</b>	<b>27,389</b>	<b>104,765</b>	<b>643,013</b>	<b>0,196</b>	<b>0,624</b>	<b>3,271</b>	<b>404,003</b>	<b>4,261</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	76,57956	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>76,58</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,2756	0,02	0,02	6	13,8	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	93,095					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,565	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	102,297	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	69,47424	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	77,6408	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26,477</b>	<b>15,826</b>	<b>83,702</b>	<b>501,1</b>	<b>0,312</b>	<b>0,303</b>	<b>63,436</b>	<b>138,335</b>	<b>5,076</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	88,924	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	84,0134	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>172,937</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,0424	0,04	0,02	15	8,4	0,54
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	205,94592	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,2608	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,2598	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>15,607</b>	<b>7,266</b>	<b>90,005</b>	<b>405,509</b>	<b>0,257</b>	<b>0,222</b>	<b>19,207</b>	<b>125,241</b>	<b>3,724</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>75,107</b>	<b>58,537</b>	<b>326,032</b>	<b>1 799,139</b>	<b>0,873</b>	<b>1,373</b>	<b>97,154</b>	<b>902,659</b>	<b>14,245</b>