

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 404 | 24,713 | 27,389 | 104,765 | 643,013 | 0,196 | 0,624 | 3,271 | 404,003 | 4,261 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 102 | 1,53 | 0,102 | 21,42 | 76,57956 | 0,041 | 0,051 | 10,2 | 8,16 | 0,612 |
| | Итого: | 102 | 1,53 | 0,102 | 21,42 | 76,58 | 0,041 | 0,051 | 10,2 | 8,16 | 0,612 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 735 | 26,477 | 15,826 | 83,702 | 501,1 | 0,312 | 0,303 | 63,436 | 138,335 | 5,076 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 250 | 6,78 | 7,955 | 26,14 | 172,937 | 0,067 | 0,172 | 1,04 | 226,92 | 0,572 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 479 | 15,607 | 7,266 | 90,005 | 405,509 | 0,257 | 0,222 | 19,207 | 125,241 | 3,724 |
| | Итого за день: | 1 970 | 75,107 | 58,537 | 326,032 | 1 799,139 | 0,873 | 1,373 | 97,154 | 902,659 | 14,245 |