

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

**Ежедневное меню на  
 27 августа 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>											
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	243,834	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	82,869		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	45	2,054	3,215	23,629	108,885	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,796	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>28,274</b>	<b>31,005</b>	<b>85,489</b>	<b>602,383</b>	<b>0,191</b>	<b>0,681</b>	<b>3,353</b>	<b>437,281</b>	<b>2,473</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,209</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат с овощами и витаминный	60	0,66	5,05	3,95	54,307	0,023		3,22	12,27	0,359
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	92,013					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,338	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
212,1	Капуста тушеная	130	2,687	4,212	12,255	82,986	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	76,296	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,234	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>26,636</b>	<b>20,866</b>	<b>82,691</b>	<b>530,392</b>	<b>0,228</b>	<b>0,24</b>	<b>71,35</b>	<b>176,979</b>	<b>5,272</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	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>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	60	0,6	4,6	1,5	41,905	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,45	7,41	31,41	212,5	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	147,441	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>460</b>	<b>20,35</b>	<b>12,46</b>	<b>100,456</b>	<b>499,426</b>	<b>0,23</b>	<b>1,31</b>	<b>15,39</b>	<b>113,57</b>	<b>7,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 944</b>	<b>80,961</b>	<b>70,161</b>	<b>299,671</b>	<b>1 799,999</b>	<b>0,727</b>	<b>2,408</b>	<b>214,883</b>	<b>962,016</b>	<b>17,351</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,166</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /