

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

**Ежедневное меню на  
 3 июня 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	126,466	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,062/10,418	6,258	7,058	17,236	135,63	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	169,47	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,848</b>	<b>20,418</b>	<b>61,546</b>	<b>431,566</b>	<b>0,262</b>	<b>0,591</b>	<b>3,608</b>	<b>534,214</b>	<b>2,284</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>27,849</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>21</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	28,594	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	61,356	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки	25	4,775	2,533	0,2	37,105	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,261		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,261		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	127,011	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	124,306	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	96,364	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>34,387</b>	<b>17,723</b>	<b>84,406</b>	<b>552,262</b>	<b>0,348</b>	<b>0,384</b>	<b>17,927</b>	<b>105,681</b>	<b>6,573</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	149,64	0,06	0,03	1,8	242	0,2
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,797	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,56</b>	<b>10,18</b>	<b>67,73</b>	<b>352,437</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>1,85</b>	<b>261,65</b>	<b>0,887</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,741	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	249,69	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из	180	0,27		22,781	84,11		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	97,379	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>26,905</b>	<b>17,399</b>	<b>57,467</b>	<b>435,92</b>	<b>0,386</b>	<b>0,074</b>	<b>47,68</b>	<b>84,827</b>	<b>4,57</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 146</b>	<b>90,73</b>	<b>65,75</b>	<b>278,499</b>	<b>1 800,034</b>	<b>1,159</b>	<b>1,173</b>	<b>194,814</b>	<b>1 007,373</b>	<b>15,967</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,137</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

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