

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

**Ежедневное меню на  
 4 июня 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	26,69/5,63 6/10,545	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,825</b>	<b>11,558</b>	<b>65,004</b>	<b>411,591</b>	<b>0,216</b>	<b>0,322</b>	<b>1,789</b>	<b>290,376</b>	<b>2,872</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>20,7</b>	<b>80,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>21,121</b>	<b>22,811</b>	<b>99,496</b>	<b>679,126</b>	<b>0,362</b>	<b>0,142</b>	<b>99,27</b>	<b>127,131</b>	<b>9,038</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,812</b>	<b>5,965</b>	<b>21,299</b>	<b>158,17</b>	<b>0,057</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,849</b>	<b>0,191</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>17,57</b>	<b>7,761</b>	<b>91,74</b>	<b>492,303</b>	<b>0,193</b>	<b>0,525</b>	<b>3,105</b>	<b>318,223</b>	<b>3,762</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 014</b>	<b>57,079</b>	<b>48,246</b>	<b>298,238</b>	<b>1 821,65</b>	<b>0,859</b>	<b>1,174</b>	<b>108,256</b>	<b>998,578</b>	<b>16,462</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,122</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. /