

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 5 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	290,684	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,961	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266,1	Бутерброды с повидлом	27,419/10, 431/10,26	1,811	2,858	20,044	101,636	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,001</b>	<b>17,338</b>	<b>98,084</b>	<b>569,281</b>	<b>0,366</b>	<b>0,552</b>	<b>3,593</b>	<b>450,307</b>	<b>3,193</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,129	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>29,129</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,79	0,027	0,013	10	5,6	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	114,733	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68	23,114	0,005	0,016		3	0,16	
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	126,499	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	60	9,45	2,775	4,2	72,14	0,053	0,075	0,458	36,938	0,6
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,149	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,435	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>25,108</b>	<b>13,566</b>	<b>71,618</b>	<b>467,406</b>	<b>0,419</b>	<b>0,298</b>	<b>29,496</b>	<b>176,759</b>	<b>5,934</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	91	0,078	0,344	1,4	240	0,2
341,8	Пирожки сдобные печенье с	50	2,6	2,914	23,743	119,6	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,914</b>	<b>31,743</b>	<b>210,6</b>	<b>0,121</b>	<b>0,373</b>	<b>1,657</b>	<b>250,714</b>	<b>1,129</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	136,282	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,607	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	127,649	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,08	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>18,453</b>	<b>24,936</b>	<b>71,037</b>	<b>523,618</b>	<b>0,216</b>	<b>0,413</b>	<b>64,78</b>	<b>124,26</b>	<b>4,615</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 923</b>	<b>71,992</b>	<b>63,785</b>	<b>279,832</b>	<b>1 800,034</b>	<b>1,144</b>	<b>1,651</b>	<b>223,275</b>	<b>1 014,041</b>	<b>16,52</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,186</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. /