

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 6 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/30,416	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>27,8</b>	<b>23,35</b>	<b>65,87</b>	<b>578,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>2,18</b>	<b>350,085</b>	<b>1,55</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	150	1,25	0,25	34,5	134,1	0,05	0,025	5	50	1
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,25</b>	<b>0,25</b>	<b>34,5</b>	<b>134,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (суп)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
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
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>31,398</b>	<b>20,736</b>	<b>63,814</b>	<b>562,148</b>	<b>0,38</b>	<b>1,737</b>	<b>240,346</b>	<b>174,03</b>	<b>7,123</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
342	Пирог открытый с повидлом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,826</b>	<b>7,232</b>	<b>43,672</b>	<b>103,569</b>	<b>0,116</b>	<b>0,202</b>	<b>1,256</b>	<b>231,8</b>	<b>0,802</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
258,3	Картофель	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,1</b>	<b>4,814</b>	<b>82,905</b>	<b>414,51</b>	<b>0,311</b>	<b>0,231</b>	<b>27,982</b>	<b>80,163</b>	<b>3,307</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 102</b>	<b>78,374</b>	<b>56,382</b>	<b>290,761</b>	<b>1 793,227</b>	<b>1,027</b>	<b>2,785</b>	<b>276,764</b>	<b>886,078</b>	<b>13,782</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,168</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. /