

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 28 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>22,77</b>	<b>19,93</b>	<b>67,365</b>	<b>537,31</b>	<b>0,294</b>	<b>0,577</b>	<b>3,51</b>	<b>420,15</b>	<b>2,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>679</b>	<b>24,758</b>	<b>17,568</b>	<b>98,02</b>	<b>639,96</b>	<b>0,298</b>	<b>1,314</b>	<b>66,566</b>	<b>137,103</b>	<b>8,819</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
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
275	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>20,34</b>	<b>7,78</b>	<b>74,224</b>	<b>451,58</b>	<b>0,296</b>	<b>0,272</b>	<b>21,14</b>	<b>90,73</b>	<b>3,179</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1994</b>	<b>75,708</b>	<b>53,553</b>	<b>274,599</b>	<b>1873,94</b>	<b>0,989</b>	<b>2,362</b>	<b>97,656</b>	<b>880,903</b>	<b>15,36</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1800,138</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. /