

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

**Ежедневное меню на  
 7 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	275,845	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	39,444		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	101,279	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	77,188	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15,367</b>	<b>15,34</b>	<b>85,728</b>	<b>493,756</b>	<b>0,166</b>	<b>0,346</b>	<b>1,483</b>	<b>282,037</b>	<b>3,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,449	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>29,449</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>21</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,813	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,757	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	283,723	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,052	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	78,172	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>25,736</b>	<b>25,98</b>	<b>79,554</b>	<b>596,306</b>	<b>0,378</b>	<b>0,151</b>	<b>108,353</b>	<b>116,995</b>	<b>7,921</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	158,24	0,06	0,03	1,8	242	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	89,875	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>9,455</b>	<b>38,74</b>	<b>248,115</b>	<b>0,077</b>	<b>0,042</b>	<b>1,8</b>	<b>248,52</b>	<b>0,672</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,783	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	220,314	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,522</b>	<b>7,217</b>	<b>89,808</b>	<b>432,411</b>	<b>0,239</b>	<b>0,223</b>	<b>10,207</b>	<b>130,928</b>	<b>3,568</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 147</b>	<b>63,935</b>	<b>58,023</b>	<b>301,18</b>	<b>1 800,037</b>	<b>0,883</b>	<b>0,777</b>	<b>245,592</b>	<b>799,481</b>	<b>17,33</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,17</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. /