

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

**Ежедневное меню на
 11 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
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	273,0965	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	85,952		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	26,082/5,636/10,545	1,825	2,858	21,004	99,52735	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	24,615	27,168	102,384	625,371	0,192	0,624	3,229	404,266	4,22
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	27,209	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
486	Салат	40	0,44	3,367	2,633	36,20405	0,015		2,147	8,18	0,239
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	73,61	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		15,3	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,255		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	129,2	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	104,0094	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,738	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	728	25,912	19,811	93,28	552,234	0,41	0,328	89,227	146,232	6,108
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	92,2845	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	42,16	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	134,444	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	9,843	0,01	0,01	9	6	0,48
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	257,67495	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	15,54	9,908	97,032	456,286	0,22	0,654	13,099	198,836	3,364
	Итого за день:	1933	71,91	62,882	321,344	1795,545	0,902	1,791	230,397	994,183	15,533
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1800,12	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /