

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
<b>Завтрак</b>											
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	26,082/5,6 36/10,545	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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>24,615</b>	<b>27,168</b>	<b>102,384</b>	<b>625,371</b>	<b>0,192</b>	<b>0,624</b>	<b>3,229</b>	<b>404,266</b>	<b>4,22</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,2085	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>27,209</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>25,912</b>	<b>19,811</b>	<b>93,28</b>	<b>552,234</b>	<b>0,41</b>	<b>0,328</b>	<b>89,227</b>	<b>146,232</b>	<b>6,108</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,812</b>	<b>5,965</b>	<b>21,299</b>	<b>134,444</b>	<b>0,057</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,849</b>	<b>0,191</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,54</b>	<b>9,908</b>	<b>97,032</b>	<b>456,286</b>	<b>0,22</b>	<b>0,654</b>	<b>13,099</b>	<b>198,836</b>	<b>3,364</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 933</b>	<b>71,91</b>	<b>62,882</b>	<b>321,344</b>	<b>1 795,545</b>	<b>0,902</b>	<b>1,791</b>	<b>230,397</b>	<b>994,183</b>	<b>15,533</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,12</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. /