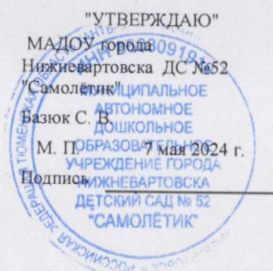
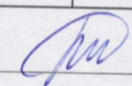


День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2



**Ежедневное меню на  
8 мая 2024 г.**

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции    | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные вещества, мг |               |
|--------------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|
|                    |                                  |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                | B1           | B2            | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                  |                 |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 2,1                | Каша пшеничная                   | 200             | 11,4                | 6,6           | 52,3           | 321,2                          | 0,24         | 0,21          | 0,92           | 199,33                   | 1,66          |
| 33                 | Чай с сахаром                    | 200             | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01          | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с булкой       | 24,931/10,184/5 | 6,258               | 7,058         | 17,236         | 157,333                        | 0,062        | 0,071         | 0,098          | 129,244                  | 0,844         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>440</b>      | <b>17,858</b>       | <b>13,658</b> | <b>69,576</b>  | <b>527,533</b>                 | <b>0,302</b> | <b>0,291</b>  | <b>1,118</b>   | <b>332,974</b>           | <b>3,364</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |                 |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 0,29               | Яблоко                           | 75              | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                          | 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>32,01</b>                   | <b>0,023</b> | <b>0,015</b>  | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                | <b>1,65</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                  |                 |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями           | 40              | 0,32                | 0,04          | 1              | 5,64                           | 0,013        | 0,013         | 4              | 9,2                      | 0,24          |
| 96,1               | Суп с бобовыми                   | 200             | 6,656               | 4,44          | 15,344         | 126,08                         | 0,128        | 0,048         | 1,44           | 52,048                   | 1,856         |
| 220,1              | Мясо для супа                    | 10              | 2,6                 | 1,68          |                | 25,4                           | 0,005        | 0,016         |                | 3                        | 0,16          |
| 222                | Зелень в суп                     | 2               | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004         | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 2               | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004         | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 104,1              | Картофельное пюре                | 150             | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11          | 10,81          | 37,04                    | 1,1           |
|                    | Хлебцы рыбные ( из минтая )      | 80              | 12,6                | 7,6           | 4,4            | 136                            | 0,128        | 28,468        | 0,68           | 67,32                    | 1,37          |
| 273,4              | Напиток лимонный                 | 180             | 0,09                | 0,009         | 15,804         | 63,9                           | 0,005        |               | 4,788          | 5,274                    | 0,121         |
| 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>709</b>      | <b>28,19</b>        | <b>18,363</b> | <b>71,378</b>  | <b>568,038</b>                 | <b>0,481</b> | <b>28,695</b> | <b>25,718</b>  | <b>215,202</b>           | <b>6,616</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |                 |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                 | 210             | 5,355               | 5,565         | 9,87           | 108,57                         | 0,053        | 0,168         | 1,092          | 231,42                   | 0,105         |
| 0,18               | вафли                            | 42              | 0,48                | 0,42          | 12             | 52,08                          | 0,005        | 0,002         |                | 1,5                      | 0,09          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>252</b>      | <b>5,835</b>        | <b>5,985</b>  | <b>21,87</b>   | <b>160,65</b>                  | <b>0,058</b> | <b>0,17</b>   | <b>1,092</b>   | <b>232,92</b>            | <b>0,195</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |                 |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 247,3              | Винегрет овощной                 | 130             | 1,928               | 11,635        | 9,338          | 149,76                         | 0,065        | 0,043         | 5,2            | 24,44                    | 0,867         |
| 15,1               | Омлет натуральный                | 120             | 12                  | 12,3          | 2,4            | 167,7                          | 0,06         | 0,33          | 0,18           | 81,84                    | 1,92          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов          | 180             | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 140,274                        | 0,009        | 0,009         | 59,4           | 6,192                    | 0,855         |
| 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>470</b>      | <b>18,358</b>       | <b>24,925</b> | <b>70,454</b>  | <b>572,534</b>                 | <b>0,214</b> | <b>0,412</b>  | <b>64,78</b>   | <b>123,972</b>           | <b>4,592</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 946</b>    | <b>70,271</b>       | <b>62,961</b> | <b>240,627</b> | <b>1 860,765</b>               | <b>1,077</b> | <b>29,584</b> | <b>216,458</b> | <b>917,068</b>           | <b>16,417</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |                 | <b>84,601</b>       | <b>67,358</b> | <b>340,434</b> | <b>1 800,155</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. /