

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266	Бутерброды с джемом	25,422/5,636/10,328	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
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>440</b>	<b>14,415</b>	<b>16,218</b>	<b>65,314</b>	<b>460,121</b>	<b>0,236</b>	<b>0,542</b>	<b>3,859</b>	<b>412,606</b>	<b>1,942</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
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>275</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>21</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>702</b>	<b>34,283</b>	<b>18,203</b>	<b>92,991</b>	<b>662,179</b>	<b>0,326</b>	<b>0,357</b>	<b>81,767</b>	<b>101,51</b>	<b>6,738</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	200	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,053</b>	<b>7,164</b>	<b>40,644</b>	<b>263,611</b>	<b>0,099</b>	<b>0,081</b>	<b>0,606</b>	<b>249,636</b>	<b>0,681</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из ..... .....	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
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>460</b>	<b>26,92</b>	<b>17,4</b>	<b>57,881</b>	<b>502,838</b>	<b>0,387</b>	<b>0,073</b>	<b>47,18</b>	<b>82,815</b>	<b>4,534</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 117</b>	<b>84,701</b>	<b>59,016</b>	<b>264,18</b>	<b>1 920,759</b>	<b>1,071</b>	<b>1,068</b>	<b>257,161</b>	<b>867,567</b>	<b>15,547</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,2</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несгоровова О. В. /