

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

**Ежедневное меню на
 28 мая 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	265,925	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	83,184		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	25,488/5,36/10,545	1,825	2,858	21,004	96,439	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,871	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	400	24,615	27,168	102,384	608,419	0,192	0,624	3,229	404,266	4,22
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	26,568	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	55,444	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	71,878	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	20	3,56	0,48		14,94	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,249		0,002	1	2,23	0,016
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	126,16	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,249		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	91,134	0,112	0,088	14,528	29,584	0,808
123,3	Напиток из замороженных ягод	180	0,63	0,54	30,884	101,562	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	58,771	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	25,534	19,952	90,196	520,387	0,387	0,337	94,148	153,296	5,968
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	90,113	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	41,168	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	131,281	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	27,279	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	251,612	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,972	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	90,52	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	458	15,59	12,692	111,371	513,383	0,199	0,723	8,266	223,408	3,843
	Итого за день:	1 890	71,582	65,807	332,6	1 800,038	0,858	1,868	230,485	1 025,819	15,871
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,162	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /