

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 31 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
<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,607	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	21,112	0,007	0,02	1,92	2	0,16
0,25	Батон нарезной	30	2,85	0,338	17,513	78,37193	0,06	0,023		8,625	0,713
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,5693	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>22,52</b>	<b>20,678</b>	<b>50,133</b>	<b>430,66</b>	<b>0,217</b>	<b>0,693</b>	<b>4,7</b>	<b>335,515</b>	<b>3,693</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	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>29,129</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	5,1324	0,013	0,013	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	83,72	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,671	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,8509	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	241,4503	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Гарнирок из св	200	0,1		20,908	72,0811	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,04598	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>24,126</b>	<b>30,135</b>	<b>85,287</b>	<b>644,724</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>23,126</b>	<b>131,945</b>	<b>6,778</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	83,72	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	150,332	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,252</b>	<b>6,236</b>	<b>41,076</b>	<b>234,052</b>	<b>0,11</b>	<b>0,065</b>	<b>0,778</b>	<b>237,228</b>	<b>1,328</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	124,8975	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	69,5786	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,8486	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,0797	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>21,775</b>	<b>7,791</b>	<b>88,68</b>	<b>459,404</b>	<b>0,302</b>	<b>0,321</b>	<b>21,24</b>	<b>140,528</b>	<b>4,324</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 932</b>	<b>77,703</b>	<b>64,87</b>	<b>272,525</b>	<b>1 797,97</b>	<b>0,941</b>	<b>1,343</b>	<b>173,594</b>	<b>857,215</b>	<b>17,772</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,177</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. /