

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 15 апреля 2025 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	248,98	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	92,02		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	30,508/10	1,871	2,93	21,529	109,22	0,037	0,022	0,358	7,827	0,514
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	401	23,841	14,33	70,319	494,80	0,097	0,318	0,868	175,172	2,242
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	93	1,395	0,093	19,53	73,88	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Итого:	93	1,395	0,093	19,53	73,88	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	78,81	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		34,81	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	124,90	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,87	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,93	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	721	27,312	20,142	82,655	565,41	0,439	0,386	34,985	140,192	5,568
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	89,39	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	119,16	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	240	11,278	9,168	25,93	208,55	0,098	0,219	2,446	219,072	2,037
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	44,86	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,61	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,85	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,86	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	17,805	17,339	70,863	457,18	0,178	0,469	11,18	170,823	4,776
	Итого за день:	1 874	81,631	61,072	269,296	1 799,81	0,85	1,439	58,779	712,698	15,181