

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 16 апреля 2025 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	295,50	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/29,67	7,04	7,94	19,39	162,84	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	45,08		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>18,64</b>	<b>14,54</b>	<b>71,73</b>	<b>503,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>1,13</b>	<b>349,13</b>	<b>3,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,27	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>39,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,384	0,048	1,2	6,23	0,016	0,016	4,8	11,04	0,288
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	82,39	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	80,85	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	187	18,077	15,138	31,781	308,85	0,053	0,107	0,899	42,298	1,95
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,06	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>698</b>	<b>28,066</b>	<b>18,786</b>	<b>118,369</b>	<b>691,54</b>	<b>0,294</b>	<b>0,265</b>	<b>74,667</b>	<b>123,469</b>	<b>6,448</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	85,11	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	56,17	0,011	0,008		4,075	0,295
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>6,299</b>	<b>6,184</b>	<b>18,065</b>	<b>141,28</b>	<b>0,051</b>	<b>0,031</b>	<b>0,543</b>	<b>228,515</b>	<b>0,476</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	158,98	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	100,31	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,79	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,515</b>	<b>18,214</b>	<b>56,939</b>	<b>423,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>12,358</b>	<b>90,874</b>	<b>3,041</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 899</b>	<b>71,56</b>	<b>57,765</b>	<b>274,902</b>	<b>1 799,19</b>	<b>0,914</b>	<b>0,836</b>	<b>253,698</b>	<b>807,988</b>	<b>15,635</b>