

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 23 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
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	130,94	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	61,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	30,857/10	2,511	7,739	14,986	122,67	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	421	10,681	15,109	45,8	314,81	0,225	0,466	1,945	211,907	1,827
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	74	0,592	0,296	5,994	30,61	0,015	0,03	133,2	29,6	0,592
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	274	0,592	0,296	5,994	30,61	0,015	0,03	133,2	38,6	0,594
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,20	0,017	0,017	5	11,5	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	110,95	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	29	13,885	13,282	0,162	154,34	0,078		1,966	20,613	1,218
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	178,99	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	93,02	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,23	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	79,45	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	747	40,901	25,517	90,862	680,24	0,429	0,233	18,744	182,965	7,075
Полдник											
281	Кефир	185	5,365	4,625	7,4	81,40	0,072	0,319	1,295	222	0,185
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	191,84	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	255	10,165	9,825	45,5	273,24	0,173	0,319	1,331	243,11	0,945
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	121,65	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,58	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	18,305	24,041	70,319	496,22	0,211	0,41	64,38	122,38	4,549
	Итого за день:	2 158	80,644	74,788	258,475	1 795,11	1,053	1,457	219,6	798,961	14,989