

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 28 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	32,165/7/4,025	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	419	11,949	12,671	59,249	394,61	0,293	0,254	3,165	264,842	2,096
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	652	32,685	13,43	102,7	632,97	0,435	1,004	79,578	118,645	9,35
Полдник											
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
	Итого:	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	56	0,728	0,056	2,744	14,39	0,047	0,047	112	4,48	0,28
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	565	8,402	5,554	42,392	260,30	0,275	0,246	123,22	82,89	6,621
	Итого за день:	1 920	58,412	36,295	221,501	1 422,57	1,104	1,841	372,25	703,177	20,451