

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 29 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											
150,1	Суфле творожное	122	21,808	11,59	22,723	278,16	0,061	0,275	0,336	158,097	0,671
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	412	27,328	14,09	81,023	551,69	0,171	0,411	0,896	258,037	4,019
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		3,906	14,04	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	692	26,898	17,454	63,406	517,85	0,429	0,483	227,93	136,12	9,543
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
58	Икра кабачковая+	56	1,307	4,293	6,907	62,35	0,037	0,037	9,987	24,724	0,681
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	426	17,307	17,793	65,713	474,42	0,197	0,417	76,167	130,944	5,501
	Итого за день:	1 830	77,532	54,837	227,641	1 683,54	0,887	1,501	366,032	779,501	19,463