

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 11 февраля 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	Са	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом	21,818/30,573	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	445	2,254	3,215	23,669	180,73	0,041	0,035	0,493	12,991	1,425
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											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
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
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	659	29,493	15,026	74,248	545,41	0,283	0,305	17,325	119,054	6,134
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,525	7,69	25,67	195,92	0,065	0,164	0,988	215,9	0,567
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,60	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	15,6	7,43	89,256	479,52	0,3	0,84	33,9	43,78	5,35
	Итого за день:	1 864	54,772	33,562	220,943	1 437,76	0,728	1,374	112,706	425,725	13,776