

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 12 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	186,89	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	173,96	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	103,28	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	18,785	15,141	78,874	464,13	0,332	0,571	3,56	462,578	3,054
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	78,57	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,35	0,017	0,017	5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	59,44	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,14		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	262,14	0,177		21,819	30,112	3,518
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	110,76	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,25	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	688	21,665	22,663	73,565	529,15	0,352	0,157	40,069	118,572	7,015
Полдник											
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	85,95	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	113,46	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	88,56	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	281	11,764	9,792	49,692	287,97	0,159	0,473	1,637	332,272	1,046
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	124,42	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,16	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,74	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	17,575	23,479	52,594	440,24	0,207	0,408	8,355	119,195	3,844
	Итого за день:	1 969	71,289	71,175	275,725	1 800,07	1,09	1,659	63,621	1 040,617	15,559