

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 13 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	246,24	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,00		0,04	0,12	24,68	0,08
266,1	Бутерброды с повидлом	29,758/15	2,037	3,215	22,549	114,87	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	405	26,187	18,115	65,699	472,62	0,121	0,415	1,012	264,103	2,642
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	32,85	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	32,85	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,138	2,475	15,75	87,68					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,48	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	168,57	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	136,80	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,20	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	72,71	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,66	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	684	31,879	16,047	106,587	610,17	0,389	0,312	43,377	121,079	8,2
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	83,75	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	209,79	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	293,54	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	9,63	0,033	0,017	12,5	7	0,45
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,27	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	8,98	4,72	90,166	388,51	0,282	0,189	91,685	71,64	3,685
	Итого за день:	1 869	76,956	47,059	325,192	1 797,69	0,934	1,167	141,56	691,933	17,374