

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 17 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	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,80	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
268	Бутерброды с маслом	31,481/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	421	10,561	14,659	46,44	355,73	0,215	0,456	1,945	208,227	1,707
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,028	35,34	32,55	0,093
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	293	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,028	35,34	41,55	0,095
Обед											
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	61,80	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	669	35,584	15,147	103,225	662,18	0,432	0,854	75,74	134,979	9,674
Полдник											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	91,50	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	243	12,675	26,547	37,212	438,54	0,153	0,397	1,413	336,264	0,889
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	13,363	13,473	56,699	399,09	0,219	0,29	232,56	64,726	6,818
	Итого за день:	2 081	72,928	70,012	250,55	1 840,88	1,075	2,025	346,998	785,746	19,183