

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	30,928/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>12,681</b>	<b>14,029</b>	<b>59,712</b>	<b>411,15</b>	<b>0,348</b>	<b>0,281</b>	<b>3,413</b>	<b>269,993</b>	<b>2,481</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	104	0,832	0,208	7,8	39,52	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>304</b>	<b>0,832</b>	<b>0,208</b>	<b>7,8</b>	<b>39,52</b>	<b>0,062</b>	<b>0,031</b>	<b>39,52</b>	<b>45,4</b>	<b>0,106</b>
<b>Обед</b>											
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,50	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
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 яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	76,95	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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
	<b>Итого:</b>	<b>689</b>	<b>35,654</b>	<b>15,207</b>	<b>86,149</b>	<b>598,86</b>	<b>0,433</b>	<b>0,855</b>	<b>82,34</b>	<b>135,667</b>	<b>9,769</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	91,50	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
	<b>Итого:</b>	<b>183</b>	<b>5,307</b>	<b>4,575</b>	<b>7,32</b>	<b>91,50</b>	<b>0,071</b>	<b>0,315</b>	<b>1,281</b>	<b>219,6</b>	<b>0,183</b>
<b>Ужин</b>											
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	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>13,065</b>	<b>13,647</b>	<b>39,002</b>	<b>328,02</b>	<b>0,234</b>	<b>0,315</b>	<b>254,56</b>	<b>72,666</b>	<b>8,402</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 104</b>	<b>67,54</b>	<b>47,666</b>	<b>199,983</b>	<b>1 469,05</b>	<b>1,148</b>	<b>1,797</b>	<b>381,114</b>	<b>743,326</b>	<b>20,941</b>