

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	277,09	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	31,481/10	2,511	7,739	14,986	118,92	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	64,86	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	16,411	15,939	81,602	460,87	0,351	0,491	2,07	249,723	2,886
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	104	0,832	0,208	7,8	34,38	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	304	0,832	0,208	7,8	34,38	0,062	0,031	39,52	45,4	0,106
Обед											
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	3,92	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
71	Шчи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	53,77	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,90		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,10	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	162,95	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	124,31	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	122,04	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	80,08	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	669	35,584	15,147	103,225	576,10	0,432	0,854	75,74	134,979	9,674
Полдник											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	79,61	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	301,93	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	243	12,675	26,547	37,212	381,53	0,153	0,397	1,413	336,264	0,889
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	67,38	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	124,34	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	55,61	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,88	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	13,363	13,473	56,699	347,21	0,219	0,29	232,56	64,726	6,818
	Итого за день:	2 112	78,866	71,314	286,537	1 800,08	1,218	2,064	351,303	831,092	20,373