

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 18 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	251,05		21,6	0,837	167,346	2,394
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,64	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	162,48	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	400	20,351	12,492	92,236	519,17	0,161	21,918	3,177	397,591	4,154
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	31,41	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	31,41	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	57,95	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	79,67	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба форель для супа	30	6	2,436		42,23	0,072	0,072	0,3	4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	139,84	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	759	28,268	20,95	86,207	594,08	0,451	0,417	38,535	161,982	6,245
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,62	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	89,87	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,27	7,425	25,2	175,49	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,88	0,008	0,008	7,5	5	0,4
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	170	9,52	8,687	41,548	263,40	0,085	0,561	0,094	133,484	1,071
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,70	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	14,87	9,387	94,238	476,59	0,213	0,619	11,593	189,984	3,221
	Итого за день:	1 929	69,791	50,286	305,721	1 796,75	0,911	23,126	186,241	967,237	15,942