

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,10	0,058	0,025	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	409	17,255	12,839	28,416	299,76	0,196	0,384	5,18	103,052	3,196
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	97	1,455	0,097	20,37	84,68	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Итого:	97	1,455	0,097	20,37	84,68	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	341,10	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	704	29,026	18,479	122,597	769,81	0,294	0,321	15,232	177,535	7,059
Полдник											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	91,49	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	239	8,647	5,963	36,246	233,09	0,1	0,059	0,741	233,984	1,163
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,97	11,51	67,298	429,14	0,24	0,13	24,75	76,44	2,34
	Итого за день:	1 899	71,353	48,888	274,927	1 816,48	0,869	0,943	55,603	598,772	14,341