

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 21 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	128,62	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	7/33,553	2,45	7,55	14,62	117,36	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	153,09	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	420	14,481	20,572	55,716	399,07	0,251	0,528	3,25	393,645	2,09
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	33,09	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	33,09	0,016	0,032	144	32	0,64
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	58,78	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,96	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		15,65	0,004	0,011		2,1	0,112
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	104,68	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	233,49	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	769	22,54	33,914	96,329	674,86	0,428	0,355	47,815	218,302	8,016
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	86,44	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,13	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	260	9,805	8,415	54,66	291,57	0,128	0,232	1,038	229,03	0,782
Ужин											
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,293	2,947	30,42	155,13	0,035	0,017	0,815	5,607	0,555
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	95,95	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,92	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	98,50	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	19,618	7,815	74,777	401,49	0,186	0,19	5,285	70,92	3,358
	Итого за день:	1 978	67,084	71,036	287,961	1 800,08	1,008	1,336	201,388	943,897	14,886