

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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											
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	7/32,887	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	16,91	20,12	70,77	526,72	0,377	0,35	4,863	471,95	2,775
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	772	22,42	34,218	89,637	746,44	0,399	0,349	47,565	183,182	7,484
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	Итого:	215	5,73	6,296	15,678	140,03	0,056	0,165	1,04	222,845	0,277
Ужин											
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,293	2,947	30,42	176,28	0,035	0,017	0,815	5,607	0,555
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	460	19,213	7,977	69,12	432,82	0,198	0,2	5,285	77,207	4,382
	Итого за день:	1 987	65,073	69,01	253,304	1 843,01	1,05	1,104	238,753	995,184	15,718