

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 13 января 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	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	421	14,355	6,401	71,044	455,78	0,298	0,23	0,928	195,585	3,328
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	665	23,427	19,254	86,522	604,50	0,269	0,291	91,9	184,561	5,839
Полдник											
281	Кефир	193	5,597	4,825	7,72	96,50	0,075	0,332	1,351	231,6	0,193
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,20	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	Итого:	253	9,377	7,009	32,272	229,70	0,147	0,368	1,759	244,32	0,961
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	190	21,404	16,065	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,587
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	26,398	16,576	53,611	466,79	0,385	0,169	235,325	87,215	7,92
	Итого за день:	1 900	74,197	49,56	249,929	1 794,38	1,115	1,09	473,912	743,681	18,688