

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 15 января 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	61,53	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,58	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,68	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,52	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	418	23,616	25,87	55,449	480,31	0,238	0,709	6,91	360,292	4,159
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	81,43	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
	Итого:	106	1,59	0,106	22,26	81,43	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,12	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	256,31	0,177		21,819	30,112	3,518
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	137,38	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	617	22,389	22,601	81,425	538,71	0,335	0,18	34,919	150,442	7,641
Полдник											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	71,51	0,035	0,02	0,477	197,16	0,159
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	110,94	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	86,59	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	249	10,836	8,992	48,73	269,05	0,12	0,164	0,777	300,232	1,014
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	43,38	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	190,18	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,625	0,065	29,07		0,005		1,2	0,01
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	436	13,645	11,026	89,896	428,91	0,351	0,205	11,875	55,99	6,142
	Итого за день:	1 826	72,076	68,595	297,76	1 798,40	1,086	1,311	65,081	875,437	19,592