

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 21 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											
150,1	Суфле творожное	128	22,88	12,16	23,84	291,84	0,064	0,288	0,352	165,872	0,704
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	408	27,2	12,61	73,63	556,79	0,144	0,344	0,532	189,212	2,722
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	680	24,78	15,596	77,297	547,47	0,385	0,324	31,844	137,437	5,176
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
176,1	Макароны, запеченные с сыром	160	8,96	8,176	39,104	269,46	0,08	0,528	0,088	125,632	1,008
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	461	14,383	13,303	70,007	501,18	0,201	0,609	11,066	168,464	3,56
	Итого за день:	1 869	73,533	49,134	254,234	1 832,37	0,832	1,463	104,379	733,992	12,321