

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 24 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 | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/29,545 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49,00 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 440 | 2,65 | 7,55 | 14,66 | 185,00 | 0,05 | 0,04 | 0,1 | 13,7 | 1,48 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| | Итого: | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 200 | 2,304 | 3,304 | 12,304 | 92,00 | 0,053 | 0,04 | 6,226 | 39,653 | 1,28 |
| 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 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 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 | 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: | 763 | 19,544 | 28,71 | 85,493 | 679,23 | 0,414 | 0,328 | 53,911 | 166,975 | 7,286 |
| 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 | 24 | 1,008 | 1,593 | 10,044 | 58,61 | 0,01 | 0,007 | | 3,912 | 0,283 |
| | Итого: | 224 | 6,108 | 6,893 | 19,444 | 162,01 | 0,06 | 0,167 | 1,04 | 224,312 | 0,383 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом . | 199 | 14,776 | 8,905 | 38,805 | 294,52 | 0,092 | 3,027 | 0,259 | 94,863 | 1,075 |
| 182,3 | Соус сладкий | 39 | 2,808 | 3,315 | 21,645 | 127,92 | 0,003 | 0,148 | 0,39 | 119,73 | 0,078 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,80 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 478 | 22,884 | 12,67 | 127,996 | 710,70 | 0,194 | 3,285 | 3,149 | 283,993 | 3,663 |
| | Итого за день: | 2 005 | 51,586 | 55,853 | 257,093 | 1 777,49 | 0,738 | 3,85 | 63,2 | 707,98 | 15,112 |