

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 27 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	45									
	Итого:	465	15,04	5,6	69,27	393,31	0,08	21,67	1,237	196,446	6,624
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	73	0,584	0,292	5,913	34,31	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
	Итого:	73	0,584	0,292	5,913	34,31	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
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
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	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:	657	21,541	18,066	86,18	584,95	0,264	0,279	91,9	182,111	5,688
Полдник											
281,1	Ряженка	207	6,003	5,175	8,694	105,80	0,046	0,026	0,621	256,68	0,207
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	267	13,723	10,135	29,094	262,93	0,107	0,106	2,371	268,31	2,537
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	480	25,292	20,334	52,566	491,37	0,378	0,19	240,792	92,63	7,865
	Итого за день:	1 942	76,18	54,427	243,023	1 766,88	0,844	22,274	467,7	768,697	23,298