

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 28 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 на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	451	13,536	6,902	62,168	362,03	0,389	0,291	3,413	278,31	3,834
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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:	695	12,314	11,079	71,453	432,14	0,206	0,155	15,665	104,384	4,49
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	25	0,286	0,25	7,143	31,00	0,003	0,001		0,893	0,054
	Итого:	225	5,386	5,55	16,543	134,40	0,053	0,161	1,04	221,293	0,154
Ужин											
146,1	Пудинг из творога	156	20,384	21,359	38,012	417,68	0,086	0,346	0,26	189,982	3,393
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,57	0,017		0,333	31,783	0,067
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,60	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	457	25,183	24,304	61,577	554,12	0,214	0,407	90,593	256,175	6,089
	Итого за день:	1 928	57,219	48,036	219,241	1 520,69	0,922	1,044	148,711	895,162	14,666