

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

**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	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом	10,364/4,0 91/30,196	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
	Итого:	445	13,654	9,815	75,969	501,93	0,281	0,245	1,413	212,321	3,085
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
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
250,2	Биточки	76	12,255	7,41	7,41	144,40	0,048	0,095	0,106	29,118	0,784
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:	691	24,569	18,489	78,863	576,54	0,254	0,25	15,771	133,501	5,274
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	23	0,966	1,527	9,626	56,17	0,01	0,007		3,749	0,271
	Итого:	203	5,556	6,297	18,086	149,23	0,055	0,151	0,936	202,109	0,361
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
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	446	25,784	23,909	72,192	594,08	0,186	0,446	90,41	248,892	5,083
	Итого за день:	1 865	70,203	58,67	251,109	1 852,18	0,823	1,115	138,93	824,823	13,883