

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 29 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
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>12,35</b>	<b>74,95</b>	<b>477,22</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>4,73</b>	<b>479,55</b>	<b>3,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	54	0,702	0,054	2,646	13,88	0,045	0,045	108	4,32	0,27
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,40	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>24,323</b>	<b>23,741</b>	<b>86,36</b>	<b>649,93</b>	<b>0,394</b>	<b>0,228</b>	<b>144,653</b>	<b>164,633</b>	<b>8,186</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	90,50	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
	печенье	20	0,84	1,328	8,37	48,85	0,009	0,006		3,26	0,236
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>6,089</b>	<b>5,853</b>	<b>15,61</b>	<b>139,35</b>	<b>0,079</b>	<b>0,318</b>	<b>1,267</b>	<b>220,46</b>	<b>0,417</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,17</b>	<b>23,64</b>	<b>46,937</b>	<b>465,74</b>	<b>0,219</b>	<b>0,419</b>	<b>8,355</b>	<b>125,482</b>	<b>4,868</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 905</b>	<b>65,022</b>	<b>65,623</b>	<b>233,657</b>	<b>1 774,91</b>	<b>1,092</b>	<b>1,345</b>	<b>324,005</b>	<b>1 006,125</b>	<b>19,481</b>