

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 29 января 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	3,905	0,439	22,806	160,96	0,078	0,039	0,1	15,613	1,786
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
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 по- 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
	Итого:	684	24,323	23,741	86,36	649,93	0,394	0,228	144,653	164,633	8,186
Полдник											
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
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	230	8,177	8,318	31,705	234,47	0,081	0,428	1,557	309,49	0,475
Ужин											
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
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	17,575	23,479	52,594	489,16	0,207	0,408	8,355	119,195	3,844
	Итого за день:	2 012	54,98	56,176	221,064	1 641,79	0,8	1,123	158,665	648,93	15,091