

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

**Ежедневное меню на
 11 марта 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											
	Каша кукурузная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом	12/33,775	2,099	3,287	24,154	134,66	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
	Итого:	446	2,299	3,287	24,194	183,66	0,042	0,035	0,501	13,182	1,437
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											
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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									
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	702	14,013	13,698	76,12	481,72	0,215	0,166	17,785	119,114	5,015
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	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153,00	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	338,91	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	28,595	25,678	81,396	657,27	0,15	0,453	0,477	250,25	1,983
	Итого за день:	1 918	51,264	48,563	210,039	1 513,64	0,521	0,846	57,803	639,374	8,721