

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 12 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	193,75	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	108,28	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	12,215	7,361	67,714	356,32	0,245	0,254	3,86	227,728	3,061
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	80,32	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	80,32	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	14,19	0,05	0,05	120	4,8	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,76	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	283,72	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,58	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,80	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	706	24,192	23,712	89,387	607,47	0,396	0,237	156,453	162,453	8,265
Полдник											
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	94,30	0,08	0,353	1,435	246	0,205
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	115,98	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	93,55	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	Итого:	296	12,242	10,227	50,807	303,83	0,164	0,501	1,745	352,142	1,062
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	127,18	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,98	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	17,575	23,479	52,594	450,03	0,207	0,408	8,355	119,195	3,844
	Итого за день:	2 002	67,724	64,88	281,502	1 797,96	1,052	1,45	180,413	869,518	16,832