

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 14 марта 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	226,49	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	92,93	0,078	0,029		11,213	0,926
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	146,58	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	399	20,256	12,481	91,652	466,00	0,258	0,524	3,177	407,645	3,248
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	30,29	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	30,29	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	89,47	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		31,62	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	106,32	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	91,13	0,07	0,1	1	47,66	0,64
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	116,43	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	76,40	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	676	29,912	14,708	93,657	512,38	0,491	0,345	85,999	168,847	6,535
Полдник											
284,1	Снежок	185	5,18	6,29	20,35	132,05	0,056	0,028	1,665	223,85	0,185
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	336,05	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	255	13,776	31,924	55,224	468,10	0,152	0,124	1,819	359,958	1,009
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	42,28	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
15,1	Омлет натуральный	118	11,8	12,095	2,36	136,87	0,059	0,325	0,177	80,476	1,888
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,67		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,28	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	16,42	17,298	27,29	315,11	0,16	0,395	9,06	116,908	4,08
	Итого за день:	1 840	80,724	76,438	276,373	1 791,88	1,078	1,416	104,556	1 070,457	16,942