

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 17 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	29,63/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,67</b>	<b>14,47</b>	<b>44,584</b>	<b>347,13</b>	<b>0,214</b>	<b>0,475</b>	<b>1,945</b>	<b>206,874</b>	<b>2,281</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	79	0,632	0,316	6,399	37,13	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	<b>Итого:</b>	<b>79</b>	<b>0,632</b>	<b>0,316</b>	<b>6,399</b>	<b>37,13</b>	<b>0,016</b>	<b>0,032</b>	<b>142,2</b>	<b>31,6</b>	<b>0,632</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	61,80	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>28,634</b>	<b>14,998</b>	<b>90,574</b>	<b>602,36</b>	<b>0,283</b>	<b>0,739</b>	<b>80,439</b>	<b>142,47</b>	<b>6,549</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	188	5,452	4,7	7,52	94,00	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>10,412</b>	<b>8,08</b>	<b>53,25</b>	<b>327,10</b>	<b>0,153</b>	<b>0,404</b>	<b>1,366</b>	<b>245,25</b>	<b>0,875</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>13,268</b>	<b>13,462</b>	<b>56,115</b>	<b>396,22</b>	<b>0,217</b>	<b>0,289</b>	<b>232,56</b>	<b>64,439</b>	<b>6,794</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 917</b>	<b>63,616</b>	<b>51,326</b>	<b>250,922</b>	<b>1 809,95</b>	<b>0,883</b>	<b>1,939</b>	<b>458,51</b>	<b>690,632</b>	<b>17,132</b>