

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	32,22/7	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>2,589</b>	<b>7,361</b>	<b>14,295</b>	<b>181,60</b>	<b>0,049</b>	<b>0,039</b>	<b>0,1</b>	<b>13,468</b>	<b>1,465</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	85,55	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,098</b>	<b>20,58</b>	<b>85,55</b>	<b>0,039</b>	<b>0,049</b>	<b>9,8</b>	<b>7,84</b>	<b>0,588</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>617</b>	<b>18,904</b>	<b>10,793</b>	<b>58,671</b>	<b>404,21</b>	<b>0,307</b>	<b>1,487</b>	<b>71,816</b>	<b>142,756</b>	<b>5,358</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	138	17,02	16,404	24,104	312,92	0,069	0,276	0,23	150,512	0,897
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>427</b>	<b>22,425</b>	<b>18,842</b>	<b>72,673</b>	<b>545,87</b>	<b>0,157</b>	<b>0,485</b>	<b>220,38</b>	<b>204,975</b>	<b>6,983</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 821</b>	<b>52,167</b>	<b>45,049</b>	<b>192,358</b>	<b>1 418,32</b>	<b>0,618</b>	<b>2,233</b>	<b>303,136</b>	<b>595,958</b>	<b>14,966</b>