

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 21 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 пшеничная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	29,651/10	1,825	2,858	21,004	117,09	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,025</b>	<b>2,858</b>	<b>21,044</b>	<b>166,09</b>	<b>0,036</b>	<b>0,032</b>	<b>0,449</b>	<b>12,036</b>	<b>1,362</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>21,656</b>	<b>16,7</b>	<b>74,458</b>	<b>534,76</b>	<b>0,325</b>	<b>0,313</b>	<b>29,502</b>	<b>150,944</b>	<b>5,338</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
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>47,5</b>	<b>321,40</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>444</b>	<b>14,175</b>	<b>6,679</b>	<b>97,246</b>	<b>475,40</b>	<b>0,375</b>	<b>0,201</b>	<b>9</b>	<b>83,462</b>	<b>6,626</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 910</b>	<b>47,796</b>	<b>36,777</b>	<b>250,048</b>	<b>1 540,33</b>	<b>0,917</b>	<b>0,726</b>	<b>205,027</b>	<b>503,953</b>	<b>16,386</b>