

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 4 апреля 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	59,63	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	142,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,24	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,76	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	420	23,73	25,97	56,11	468,33	0,24	0,71	6,98	360,99	4,19
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	85	0,034	0,034	8,33	31,20	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
	Итого:	85	0,034	0,034	8,33	31,20	0,026	0,017	140,25	13,6	1,87
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	79,12	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,77	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,77		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,04	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,18	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,26	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	737	23,628	31,298	91,654	635,29	0,411	0,342	39,536	199,143	7,549
Полдник											
284,1	Снежок	182	5,096	6,188	20,02	134,61	0,055	0,027	1,638	220,22	0,182
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	95,46	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	232	8,246	8,008	40,48	230,07	0,115	0,057	1,978	230,82	0,822
Ужин											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	144,87	0,06	0,03		4,86	1,11
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	42,40	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	149,18	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,73	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	11,42	9,57	95,496	435,17	0,18	0,17	11	94,13	3,99
	Итого за день:	1 924	67,058	74,88	292,07	1 800,05	0,971	1,296	199,744	898,683	18,421