

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	127,97	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	116,96	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	59,80	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	304,73	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	93,18	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	Итого:	402	1,01	0,202	27,876	93,18	0,04	0,02	4,04	49,4	0,81
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	58,31	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,83		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	161,07	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	122,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,64	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	653	32,751	13,442	103,042	545,88	0,437	1,005	79,578	118,995	9,389
Полдник											
284,1	Снежок	192	5,376	6,528	21,12	142,00	0,058	0,029	1,728	232,32	0,192
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	348,20	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	262	13,972	32,162	55,994	490,20	0,154	0,125	1,882	368,428	1,016
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	34,62	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	157,48	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	68,12	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,73	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	13,449	9,839	69,541	358,94	0,32	0,776	13,752	58,819	4,726
	Итого за день:	2 187	71,802	70,565	301,887	1 792,93	1,175	2,391	101,196	807,316	17,752