

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 15 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	110	19,663	10,45	20,488	250,80	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
266	Бутерброды с джемом	20,499/29,752	2,282	3,573	26,255	146,36	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	400	24,164	15,923	87,942	582,18	0,12	0,371	1,299	234,532	2,63
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба горбуша для супа	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	772	14,328	13,304	77,628	487,36	0,39	0,296	39,268	119,38	5,184
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	7,98	6,54	33,34	221,40	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,64	18,69	69,666	509,46	0,16	0,4	70,38	124,82	4,24
	Итого за день:	1 927	64,792	54,627	274,951	1 832,70	0,821	1,282	144,457	738,902	13,059