

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 12 февраля 2025 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	193,75	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	180,53	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,64	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,69</b>	<b>15,13</b>	<b>78,29</b>	<b>479,93</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>3,56</b>	<b>462,29</b>	<b>3,03</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	33,58	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>33,58</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	63	0,819	0,063	3,087	14,90	0,053	0,053	126	5,04	0,315
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,76	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,32		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,28		0,002	1	2,23	0,016
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	170	15,965	18,087	16,039	267,96	0,177		21,819	30,112	3,518
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	101,90	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>21,95</b>	<b>22,652</b>	<b>71,947</b>	<b>535,81</b>	<b>0,384</b>	<b>0,185</b>	<b>158,829</b>	<b>106,463</b>	<b>6,915</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	82,80	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,1	Блины	60	4,065	2,468	25,403	115,98	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	90,53	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>11,445</b>	<b>9,518</b>	<b>49,253</b>	<b>289,31</b>	<b>0,155</b>	<b>0,454</b>	<b>1,56</b>	<b>319,073</b>	<b>1,035</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	127,18	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
139,1	глапток из св	180	0,09		18,817	65,59	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,62	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>17,67</b>	<b>23,49</b>	<b>53,177</b>	<b>452,67</b>	<b>0,209</b>	<b>0,409</b>	<b>8,355</b>	<b>119,482</b>	<b>3,868</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 938</b>	<b>70,115</b>	<b>70,816</b>	<b>261,216</b>	<b>1 791,29</b>	<b>1,096</b>	<b>1,645</b>	<b>176,804</b>	<b>1 024,408</b>	<b>16,918</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,11</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /