

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 13 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	238,03	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	34,80		0,04	0,12	24,68	0,08
266,1	Бутерброды с повидлом	29,831/15, 263	2,037	3,215	22,549	111,04	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	72,99	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	405	26,187	18,115	65,699	456,87	0,121	0,415	1,012	264,103	2,642
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	75,95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	75,95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,138	2,475	15,75	84,76					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	19,79	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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	162,95	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	41,76	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Папайток из св	180	0,09		18,817	62,02	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,00	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	684	31,879	15,957	104,339	581,57	0,389	0,312	9,627	120,305	7,84
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,96	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,80	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	283,76	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,07	0,01	0,01	9	6	0,48
258,3	картофель	150	3,93	3,57	25,62	130,78	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	150,91	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,88	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	9,89	4,08	95,266	391,64	0,268	0,253	24,685	121,66	4,325
	Итого за день:	1 889	79,006	46,402	340,494	1 789,79	0,943	1,253	46,31	732,079	16,184
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,13	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /