

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 14 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,80	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,531</b>	<b>19,742</b>	<b>54,286</b>	<b>444,41</b>	<b>0,221</b>	<b>0,528</b>	<b>3,25</b>	<b>389,725</b>	<b>1,98</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,75</b>	<b>34,20</b>	<b>0,054</b>	<b>0,027</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,76	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>27,724</b>	<b>12,466</b>	<b>93,173</b>	<b>615,30</b>	<b>0,391</b>	<b>0,274</b>	<b>12,33</b>	<b>126,511</b>	<b>5,793</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	163,40	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
270	Горячий бутерброд с сыром	60	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>14,13</b>	<b>19,85</b>	<b>37,24</b>	<b>388,10</b>	<b>0,064</b>	<b>0,029</b>	<b>1,85</b>	<b>432,3</b>	<b>0,35</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>11,325</b>	<b>9,559</b>	<b>74,919</b>	<b>418,20</b>	<b>0,188</b>	<b>0,229</b>	<b>230,7</b>	<b>54,963</b>	<b>7,826</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 889</b>	<b>67,43</b>	<b>61,797</b>	<b>266,367</b>	<b>1 900,21</b>	<b>0,918</b>	<b>1,086</b>	<b>282,33</b>	<b>1 034,998</b>	<b>16,039</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,13</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. /