

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
Завтрак											
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
	Итого:	420	13,531	19,742	54,286	444,41	0,221	0,528	3,25	389,725	1,98
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
Обед											
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
	Итого:	680	27,724	12,466	93,173	615,30	0,391	0,274	12,33	126,511	5,793
Полдник											
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
	Итого:	250	14,13	19,85	37,24	388,10	0,064	0,029	1,85	432,3	0,35
Ужин											
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
	Итого:	449	11,325	9,559	74,919	418,20	0,188	0,229	230,7	54,963	7,826
	Итого за день:	1 889	67,43	61,797	266,367	1 900,21	0,918	1,086	282,33	1 034,998	16,039
	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. /