

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 18 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	272,88		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,35	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,61	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	22,19	13,83	99,89	552,83	0,17	24,35	3,53	440,49	4,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	29,31	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	29,31	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	77,94	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	25	4,45	0,6		20,25	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	123,53	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	136,80	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,27	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,25	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	26,484	16,636	99,148	581,12	0,402	0,337	95,68	145,05	6,036
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	48	0,549	0,48	13,714	53,57	0,006	0,002		1,714	0,103
	Итого:	248	5,649	5,78	23,114	146,63	0,056	0,162	1,04	222,114	0,203
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,80	0,006	0,012	9	6	0,48
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	272,83	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,55	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	15,54	9,908	97,032	483,50	0,216	0,656	13,099	198,836	3,364
	Итого за день:	1 973	70,673	46,334	326,474	1 793,39	0,88	25,532	167,349	1 037,09	14,383
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,18	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /