

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

**Ежедневное меню на  
 28 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
266,1	Бутерброды с повидлом	30/15,818	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>8,907</b>	<b>10,215</b>	<b>53,849</b>	<b>343,34</b>	<b>0,151</b>	<b>0,315</b>	<b>1,472</b>	<b>245,598</b>	<b>2,452</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,14</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,663	0,051	2,499	13,11	0,043	0,043	102	4,08	0,255
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	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
116,1	Суфле рыбное	87	14,486	2,751	0,12	83,15	0,065	0,109	0,631	36,823	0,848
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>731</b>	<b>30,262</b>	<b>15,174</b>	<b>87,049</b>	<b>598,47</b>	<b>0,523</b>	<b>0,394</b>	<b>187,63</b>	<b>161,039</b>	<b>6,881</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бургер с сыром	60	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,10</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12,00	0,006	0,012	9	6	0,48
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	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,68</b>	<b>5,03</b>	<b>70,202</b>	<b>366,27</b>	<b>0,156</b>	<b>0,202</b>	<b>229</b>	<b>34,76</b>	<b>7,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 966</b>	<b>63,792</b>	<b>49,142</b>	<b>244,68</b>	<b>1 670,32</b>	<b>0,911</b>	<b>1,087</b>	<b>551,282</b>	<b>876,998</b>	<b>18,953</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,17</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. /