

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 13 января 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,31</b>	<b>7,83</b>	<b>83,304</b>	<b>473,44</b>	<b>0,35</b>	<b>0,444</b>	<b>1,863</b>	<b>227,671</b>	<b>2,975</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>36,50</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>24,089</b>	<b>19,734</b>	<b>86,1</b>	<b>609,75</b>	<b>0,269</b>	<b>0,291</b>	<b>89,9</b>	<b>180,651</b>	<b>5,816</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,62	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	133,20	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>9,319</b>	<b>6,959</b>	<b>32,574</b>	<b>230,82</b>	<b>0,114</b>	<b>0,06</b>	<b>0,981</b>	<b>249,56</b>	<b>0,959</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	190	21,404	16,065	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,587
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>480</b>	<b>26,303</b>	<b>16,564</b>	<b>53,028</b>	<b>463,92</b>	<b>0,383</b>	<b>0,168</b>	<b>235,325</b>	<b>86,928</b>	<b>7,896</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 886</b>	<b>76,381</b>	<b>51,115</b>	<b>263,556</b>	<b>1 814,44</b>	<b>1,135</b>	<b>0,991</b>	<b>332,569</b>	<b>761,91</b>	<b>19,716</b>