

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 24 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
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	132,43	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/29,545	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,64	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	15,16	21,36	58,29	428,12	0,26	0,56	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	36,09	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	36,09	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,43	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,15	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,14	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,45	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,35	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	763	19,544	28,71	85,493	604,51	0,414	0,328	53,911	166,975	7,286
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,03	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	92,03	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
	Лапшевник с творогом .	199	14,776	8,905	38,805	262,12	0,092	3,027	0,259	94,863	1,075
182,3	Соус сладкий	39	2,808	3,315	21,645	113,85	0,003	0,148	0,39	119,73	0,078
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,38	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	478	22,884	12,67	127,996	632,52	0,194	3,285	3,149	283,993	3,663
	Итого за день:	1 981	63,088	68,07	290,679	1 793,27	0,938	4,363	66,61	1 108,318	15,529