

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

**Ежедневное меню на
 17 января 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
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	15,56	13,43	65,59	442,86	0,26	0,56	3,51	416,23	2,4
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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	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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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
	Итого:	684	29,984	15,004	94,335	622,93	0,497	0,351	87,21	170,612	6,524
Полдник											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,80	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	4,167/21,7 68/24,927	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
	Итого:	230	12,382	17,278	33,417	342,05	0,06	0,027	1,737	386,467	0,313
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	10,98	5,23	79,49	402,11	0,19	0,09	13	62,36	3,34
	Итого за день:	1 904	68,946	50,982	282,632	1 852,63	1,037	1,048	270,457	1 051,669	14,777
	Итого среднее за 10 дней:		72,449	58,308	286,692	1 800,20	1,011	2,867	256,332	875,3	17,378

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /