

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 22 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	49	0,931	4,361	3,773	58,07	0,008	0,025	3,43	20,09	0,343
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>16,731</b>	<b>17,111</b>	<b>29,523</b>	<b>340,60</b>	<b>0,148</b>	<b>0,385</b>	<b>3,61</b>	<b>113,43</b>	<b>3,213</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	85	0,765	0,17	6,885	30,75	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,765</b>	<b>0,17</b>	<b>6,885</b>	<b>30,75</b>	<b>0,034</b>	<b>0,026</b>	<b>51</b>	<b>28,9</b>	<b>0,255</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	341,10	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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>701</b>	<b>28,908</b>	<b>18,455</b>	<b>122,575</b>	<b>769,04</b>	<b>0,301</b>	<b>0,325</b>	<b>15,732</b>	<b>172,725</b>	<b>6,988</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,11	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,966</b>	<b>6,238</b>	<b>36,708</b>	<b>238,71</b>	<b>0,102</b>	<b>0,06</b>	<b>0,774</b>	<b>247,624</b>	<b>1,174</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
139,1	Гречка из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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>14,97</b>	<b>11,51</b>	<b>67,298</b>	<b>429,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>24,75</b>	<b>76,44</b>	<b>2,34</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 895</b>	<b>70,34</b>	<b>53,484</b>	<b>262,989</b>	<b>1 808,24</b>	<b>0,825</b>	<b>0,925</b>	<b>95,866</b>	<b>639,119</b>	<b>13,97</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,715</b>	<b>63,539</b>	<b>287,597</b>	<b>1 800,12</b>	<b>1,012</b>	<b>2,828</b>	<b>241,528</b>	<b>881,809</b>	<b>17,568</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /