

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
6 июня 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	254,69	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	38,84		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	15,334/30,157	2,054	3,215	23,629	110,65	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	64,90	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>16,21</b>	<b>15,397</b>	<b>88,829</b>	<b>469,08</b>	<b>0,211</b>	<b>0,519</b>	<b>2,473</b>	<b>248,561</b>	<b>2,849</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,85	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>35,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	40,57	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	55,47	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,59		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,00	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	259,05	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	90,12	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	72,86	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>27,412</b>	<b>30,972</b>	<b>71,041</b>	<b>558,68</b>	<b>0,394</b>	<b>0,181</b>	<b>44,163</b>	<b>163,513</b>	<b>7,697</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	144,48	0,06	0,03	1,8	242	0,2
270	Горячий бутерброд с сыром	30,157/26,596/5	8,81	13,39	16,34	188,75	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>14,41</b>	<b>20,19</b>	<b>38,34</b>	<b>333,23</b>	<b>0,067</b>	<b>0,03</b>	<b>1,94</b>	<b>444,4</b>	<b>0,36</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,11	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	223,51	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	66,54	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	96,43	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>7,74</b>	<b>87,268</b>	<b>393,58</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>9,98</b>	<b>102,2</b>	<b>3,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 031</b>	<b>73,832</b>	<b>74,34</b>	<b>295,278</b>	<b>1 790,42</b>	<b>0,922</b>	<b>0,98</b>	<b>223,555</b>	<b>974,674</b>	<b>16,256</b>