

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 17 марта 2025 г.**

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |              |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------|
|                    |                                     |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe           |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 17,2               | Суп молочный с крупой (гречка)      | 200          | 5,97                | 5,48          | 17,08          | 141,60                         | 0,11         | 0,22         | 0,91           | 160,8                    | 1,13         |
| 268                | Бутерброды с маслом                 | 30,671/10    | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136,00                         | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                      | 0,62         |
| 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>420</b>   | <b>10,67</b>        | <b>14,47</b>  | <b>44,584</b>  | <b>347,13</b>                  | <b>0,214</b> | <b>0,475</b> | <b>1,945</b>   | <b>206,874</b>           | <b>2,281</b> |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,44               | Сок фруктовый                       | 201          | 1,005               | 0,201         | 27,738         | 107,82                         | 0,04         | 0,02         | 4,02           | 40,2                     | 0,804        |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>201</b>   | <b>1,005</b>        | <b>0,201</b>  | <b>27,738</b>  | <b>107,82</b>                  | <b>0,04</b>  | <b>0,02</b>  | <b>4,02</b>    | <b>40,2</b>              | <b>0,804</b> |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 71                 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 200          | 1,296               | 3,896         | 5,392          | 61,80                          | 0,024        | 0,48         | 10,632         | 34,184                   | 0,584        |
| 0,13               | Сметана в суп                       | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,165          | 6,78                           |              | 0,015        | 0,038          | 5,4                      | 0,015        |
| 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        |
| 272,1              | Перловка отварная                   | 130          | 3,328               | 3,536         | 26,849         | 152,10                         | 0,052        |              |                | 21,684                   | 0,797        |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины          | 80           | 19,33               | 5,74          | 3,94           | 142,88                         | 0,09         | 0,17         | 1,37           | 18,34                    | 1,8          |
| 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>655</b>   | <b>28,168</b>       | <b>14,936</b> | <b>88,982</b>  | <b>593,54</b>                  | <b>0,265</b> | <b>0,722</b> | <b>75,44</b>   | <b>130,62</b>            | <b>6,21</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 281                | Кефир                               | 190          | 5,51                | 4,75          | 7,6            | 95,00                          | 0,074        | 0,327        | 1,33           | 228                      | 0,19         |
| 301                | Булочка российская                  | 70           | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,10                         | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687        |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>260</b>   | <b>10,47</b>        | <b>8,13</b>   | <b>53,33</b>   | <b>328,10</b>                  | <b>0,154</b> | <b>0,407</b> | <b>1,38</b>    | <b>247,65</b>            | <b>0,877</b> |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,3                | Яйцо отварное                       | 55           | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                          | 0,004        | 0,017        |                |                          |              |
| 252,3              | Рагу овощное (3-й вариант)          | 180          | 2,673               | 7,353         | 16,533         | 142,92                         | 0,126        | 0,126        | 34,56          | 42,066                   | 1,314        |
| 143,1              | Напиток из плодов шиповника         | 180          | 0,63                |               | 16,481         | 63,92                          | 0,009        | 0,117        | 198            | 11,16                    | 4,554        |
| 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>455</b>   | <b>13,363</b>       | <b>13,473</b> | <b>56,699</b>  | <b>399,09</b>                  | <b>0,219</b> | <b>0,29</b>  | <b>232,56</b>  | <b>64,726</b>            | <b>6,818</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>1 991</b> | <b>63,676</b>       | <b>51,21</b>  | <b>271,333</b> | <b>1 775,68</b>                | <b>0,892</b> | <b>1,914</b> | <b>315,345</b> | <b>690,07</b>            | <b>16,99</b> |