

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 19 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	19,44	19,69	44,686	430,89	0,21	0,64	5,53	158,8	3,88
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
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	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
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	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:	714	29,286	18,489	123,847	775,94	0,296	0,323	21,732	172,035	7,239
Полдник											
281,1	Ряженка	220	6,38	5,5	9,24	112,44	0,049	0,028	0,66	272,8	0,22
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
	Итого:	280	9,836	6,988	37,968	254,04	0,109	0,064	0,864	284,824	1,204
Ужин											
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
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	15,065	11,621	70,38	442,56	0,242	0,131	62,25	77,588	2,764
	Итого за день:	1 945	74,267	56,948	282,88	1 833,83	0,905	1,182	120,776	721,247	15,167