

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

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

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,80	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	33,238/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,25</b>	<b>14,65</b>	<b>63,82</b>	<b>437,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,44</b>	<b>282,7</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,94</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>617</b>	<b>18,904</b>	<b>10,793</b>	<b>58,671</b>	<b>404,21</b>	<b>0,307</b>	<b>1,487</b>	<b>71,816</b>	<b>142,756</b>	<b>5,358</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,11	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>8,619</b>	<b>30,325</b>	<b>225,51</b>	<b>0,071</b>	<b>0,175</b>	<b>1,04</b>	<b>228,55</b>	<b>0,69</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,13	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>23,695</b>	<b>20,291</b>	<b>82,936</b>	<b>615,22</b>	<b>0,157</b>	<b>0,421</b>	<b>35,6</b>	<b>214,988</b>	<b>3,909</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 828</b>	<b>62,769</b>	<b>54,513</b>	<b>242,231</b>	<b>1 711,58</b>	<b>0,717</b>	<b>2,427</b>	<b>157,896</b>	<b>896,193</b>	<b>12,437</b>