

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 6 марта 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,80	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,2</b>	<b>7,25</b>	<b>72,066</b>	<b>409,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>2,11</b>	<b>250,76</b>	<b>1,97</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	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>627</b>	<b>19,697</b>	<b>11,193</b>	<b>61,454</b>	<b>421,81</b>	<b>0,314</b>	<b>1,567</b>	<b>108,999</b>	<b>147,412</b>	<b>5,848</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,035</b>	<b>8,22</b>	<b>26,61</b>	<b>206,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,092</b>	<b>237,94</b>	<b>0,577</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 .....	210	0,315		26,578	112,79		0,042	36,96	9,188	1,953
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>23,615</b>	<b>20,28</b>	<b>83,618</b>	<b>617,72</b>	<b>0,155</b>	<b>0,422</b>	<b>37,36</b>	<b>215,138</b>	<b>3,978</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 847</b>	<b>65,267</b>	<b>47,103</b>	<b>250,228</b>	<b>1 684,62</b>	<b>0,791</b>	<b>2,683</b>	<b>197,561</b>	<b>878,449</b>	<b>12,613</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

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