

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 12 мая 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
Завтрак											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	420	12,73	16,748	58,652	488,15	0,14	0,634	0,199	155,036	2,614
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	350	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	46,75	0,802
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,8
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	714	33,677	17,104	108,404	692,85	0,449	1,025	85,278	140,435	10,228
Полдник											
281	Кефир	202	5,858	5,05	8,08	101,00	0,079	0,348	1,414	242,4	0,202
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	272	10,658	10,25	46,18	319,00	0,18	0,348	1,45	263,51	0,962
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	429	7,635	4,589	64,664	333,81	0,227	0,158	23,185	57,835	2,704
	Итого за день:	2 185	65,7	48,891	305,499	1 841,09	1,035	2,186	114,111	663,566	17,31