

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 19 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	126,11	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	15,416/30,088	2,037	3,215	22,549	109,24	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	152,34	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	425	13,948	15,787	64,285	387,69	0,232	0,513	3,332	389,583	2,062
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,80	0,005	0,01	7,5	5	0,4
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,96	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,53	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	40,69		0,014		1,68	0,014
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	125,73	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	727	37,691	20,148	93,887	604,17	0,463	0,448	22,521	134,358	10,031
Полдник											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	81,41	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	241	9,5	7,422	46,799	257,23	0,109	0,092	0,586	241,283	0,77
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,80	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	227,30	0,27		12,15	48,816	1,503
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,107	16,259	69,537	456,57	0,367	0,047	74,05	78,008	3,608
	Итого за день:	2 043	87,247	59,817	302,108	1 800,06	1,211	1,119	104,489	883,232	17,271