

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 21 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	10,62	14,92	45,434	354,33	0,224	0,465	1,945	211,674	1,811
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,14	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,60	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	22	10,534	10,076	0,123	133,06	0,059		1,492	15,638	0,924
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,90	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	749	39,484	25,449	92,931	772,55	0,411	0,226	17,59	174,11	6,562
Полдник											
281	Кефир	198	5,742	4,95	7,92	99,00	0,077	0,341	1,386	237,6	0,198
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	151,00	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	258	9,842	10,3	29,62	250,00	0,137	0,401	1,506	254,8	1,008
Ужин											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,9	17,95	72,446	505,16	0,19	0,41	76,88	126,71	4,55
	Итого за день:	1 927	77,878	68,651	248,272	1 816,18	0,986	1,518	229,921	780,094	15,691