

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 мая 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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
266	Бутерброды с джемом	30,267/15,56	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	425	10,224	10,585	54,443	350,06	0,215	0,46	2,338	210,965	1,756
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
	Итого:	201	1,005	0,201	27,738	107,82	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,30		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,98	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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:	672	31,041	19,614	109,558	715,21	0,426	0,247	69,344	144,033	9,852
Полдник											
281	Кефир	178	5,162	4,45	7,12	89,00	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	248	9,962	9,65	45,22	307,00	0,17	0,307	1,282	234,71	0,938
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	0,01	7,5	5	0,4
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	7,63	5,4	60,11	321,05	0,228	0,153	28,56	61,68	3,267
	Итого за день:	1 986	59,861	45,45	297,069	1 801,13	1,079	1,186	105,544	691,588	16,617