

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 28 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	180,29	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/30,189	7,04	7,94	19,39	146,43	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,39	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>21,73</b>	<b>21,02</b>	<b>79,53</b>	<b>489,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,61</b>	<b>3,67</b>	<b>586,85</b>	<b>2,28</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	25,23	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>25,23</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,02	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	74,33	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	72,95	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	298,01	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	73,46	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,97	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>742</b>	<b>30,223</b>	<b>19,299</b>	<b>129,367</b>	<b>670,74</b>	<b>0,311</b>	<b>0,347</b>	<b>19,03</b>	<b>180,527</b>	<b>7,322</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	78,91	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	180,49	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>10,574</b>	<b>6,87</b>	<b>57,322</b>	<b>259,40</b>	<b>0,134</b>	<b>0,082</b>	<b>0,628</b>	<b>249,21</b>	<b>1,556</b>
<b>Ужин</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	108,45	0,082		12,5	21,32	0,828
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	90,50	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	58,93	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	97,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>17,775</b>	<b>14,921</b>	<b>57,004</b>	<b>355,54</b>	<b>0,239</b>	<b>0,171</b>	<b>19,39</b>	<b>84,868</b>	<b>2,906</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 964</b>	<b>80,942</b>	<b>62,27</b>	<b>329,222</b>	<b>1 800,02</b>	<b>0,972</b>	<b>1,233</b>	<b>73,118</b>	<b>1 129,455</b>	<b>14,143</b>