

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

**Ежедневное меню
на 2 июля 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										
310,1	Зеленый горошек консервированный+	50	1,31	0,093	3,107	18,333	0,055	0,055	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	405	18,441	22,407	35,554	412,43	0,228	0,656	6,272	141,119	3,528
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
59,1	Икра овощная ++	50	1,333	3,333	5,833	51,917	0,033	0,033	6,75	24,625	0,583
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
	Аскорбиновая кислота--	1									
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
260,1	Плов из филе куриного	160	17,813	5,272	24,29	215,84	0,099		2,141	16,137	1,699
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	707	38,323	26,272	117,071	778,177	0,356	0,168	18,32	125,512	6,212
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	190	5,32	6,08	20,9	157,7	0,042	0,243	0,57	235,6	0,19
	Итого:	220	6,328	7,673	30,944	216,314	0,052	0,25	0,57	239,512	0,473
	Ужин										
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
273	Напиток "Витаминизированный"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Итого:	440	17,202	6,071	52,721	340,168	0,2	1,466	66,446	93,052	5,023
	Итого за день:	1 872	81,394	62,823	246,89	1 795,369	0,846	2,55	106,608	632,196	17,036
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021