

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень 2025 Сад
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

**Ежедневное меню
на 4 июля 2025 г.**

№ рецептур	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										
36	Какао на молоке+	160	5,432	6,304	18,197	147,432	0,072	0,256	2,08	194,44	0,72
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/7,939	1,993	6,463	0,071	66,448	0,008		0,142	85,971	0,103
2,1	Каша пшеничная молочная+	164	9,348	5,412	42,886	263,384	0,197	0,172	0,754	163,451	1,361
	Итого:	377	16,773	18,179	61,154	477,264	0,277	0,428	2,977	443,861	2,184
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Обед										
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	170	11,023	6,684	11,068	147,927	0,072	0,608	85,421	18,253	1,19
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
	Итого:	675	21,139	16,17	75,918	515,699	0,247	0,746	94,951	92,515	4,696
	Полдник										
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
281,4	Йогурт молочный питьевой	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	Итого:	250	6,171	6,9	36,286	228	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307
	Ужин										
	Аскорбиновая кислота--	1									
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
125,1	Компот из яблок и слив+	180	0,18	0,09	19,631	75,258	0,018	0,009	31,5	6,912	0,549
	Итого:	461	25,54	17,32	46,465	461,138	0,376	0,042	56,25	75,552	3,389
	Итого за день:	1 863	70,684	58,889	228,672	1 726,101	0,984	1,502	160,177	867,714	10,856
	Итого среднее за 10 дней:		88,521	79,517	325,703	2 305,937	1,105	5,263	212,951	930,318	21,021