

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

**Ежедневное меню
на 11 апреля 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										
100, 2	Бутерброд с маслом +	40/5	8,58	9,624	23,268	213,6	0,084	0,108	0,132	192,48	1,104
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	160	2,8	2,96	11,68	86	0,04	0,136	0,672	131,824	0,136
34	Чай с молоком+	190	1,805	1,805	14,06	79,705	0,019	0,076	0,456	71,25	1,131
	Итого:	410	13,185	14,389	49,008	379,305	0,143	0,32	1,26	395,554	2,371
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
255, 1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	160	8,904	11,123	10,581	177,857	0,07		32,967	46,358	1,934
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
	Итого:	661	22,226	23,939	64,322	555,887	0,285	0,26	241,913	156,162	10,949
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
	Итого:	250	2,28	2,655	50,74	229,29	0,057	0,092	12	16,52	2,272
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
	Аскорбиновая кислота--	1									
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004		2,8	0,04
164, 1	Картофель отварной+	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
112, 2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
	Итого:	461	18,62	6,274	71,447	413,782	0,228	0,202	76,846	73,609	3,349
	Итого за день:	1 882	56,352	47,297	245,317	1 620,944	0,743	0,894	497,02	657,845	21,14
	Итого среднее за 10 дней:		86,717	74,247	316,736	2 252,155	1,042	5,045	241,536	903,099	20,209