

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2025  
Возрастная категория: ДЕТИ-САД

**Ежедневное меню  
на 18 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
	<b>Завтрак</b>										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
266	Бутерброды с джемом+	10/40	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>5,858</b>	<b>7,35</b>	<b>55,142</b>	<b>310,85</b>	<b>0,107</b>	<b>0,24</b>	<b>4,089</b>	<b>215,718</b>	<b>1,704</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
112,2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
104,3	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,183	113,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
60,1	Икра свекольная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
139,1	Напиток клюквенный+	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>25,897</b>	<b>18,967</b>	<b>72,5</b>	<b>551,615</b>	<b>0,316</b>	<b>0,35</b>	<b>30,801</b>	<b>180,104</b>	<b>5,292</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>9,055</b>	<b>38,74</b>	<b>263,69</b>	<b>0,061</b>	<b>0,268</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</b>
	<b>Ужин</b>										
223	Макаронник с говядиной+	170	28,013	26,978	35,183	495,217	0,24		2,17	110,87	6,43
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
273	Напиток "Витаминизированный"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>31,383</b>	<b>30,345</b>	<b>85,477</b>	<b>747,217</b>	<b>0,305</b>	<b>0,051</b>	<b>28,867</b>	<b>136,41</b>	<b>10,03</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 141</b>	<b>71,218</b>	<b>66,117</b>	<b>259,959</b>	<b>1 920,372</b>	<b>0,809</b>	<b>0,948</b>	<b>244,357</b>	<b>835,751</b>	<b>18,501</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>86,935</b>	<b>74,621</b>	<b>317,172</b>	<b>2 257,663</b>	<b>1,043</b>	<b>5,077</b>	<b>241,536</b>	<b>903,359</b>	<b>20,274</b>