

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

**Ежедневное меню
на 22 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										
34	Чай с молоком+	170	1,615	1,615	12,58	71,315	0,017	0,068	0,408	63,75	1,012
322	Каша ячневая молочная++	160	9,28	4,4	40,64	242,56	0,128	0,176	0,768	166,192	0,944
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
	Итого:	390	19,475	15,639	76,488	527,475	0,229	0,352	1,308	422,422	3,06
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Аскорбиновая кислота--	1									
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
267, 1	Жаркое домашнему из говядины+	170	15,965	18,087	16,039	291,262	0,177		21,819	30,112	3,518
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
	Итого:	643	26,449	25,885	72,984	623,734	0,283	0,165	92,007	102,404	7,249
	Полдник										
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
150, 1	Суфле творожное+	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	325	23,43	13,525	36,261	399,7	0,062	0,374	0,67	236,215	1,484
	Ужин										
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
212, 1	Капуста тушённая+	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	480	19,401	14,015	63,494	442,262	0,2	0,229	262,195	152,006	8,875
	Итого за день:	1 938	90,254	69,163	270,227	2 080,471	0,814	1,17	366,18	921,047	21,267
	Итого среднее за 10 дней:		86,935	74,621	317,172	2 257,663	1,043	5,077	241,536	903,359	20,274