

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2025 г. - КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС



Ежедневное меню
на 2 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	202	7,979	5,252	34,744	219,978	0,081	0,212	0,97	200,384	0,434
1	Масло в кашу	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36	Какао на молоке	203	6,892	7,998	23,087	187,054	0,091	0,325	2,639	246,696	0,914
0,25	Батон нарезной	33	2,508	0,297	15,411	75,788	0,053	0,02		7,59	0,627
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
1,1	Масло	4	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008		1,92	0,016
	Итого:	456	18,193	21,657	77,144	574,958	0,245	0,58	3,609	461,16	2,426
	Завтрак 2ой										
0,4	Пряники+	47	1,579	2,496	15,736	91,829	0,016	0,011		6,129	0,444
37,1	Молоко кипячённое	182	4,641	4,823	8,554	94,094	0,046	0,146	0,946	200,564	0,091
	Итого:	229	6,22	7,319	24,29	185,923	0,061	0,157	0,946	206,693	0,535
	Обед										
221, 1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,653	0,405	7,541	82,667	0,203	0,048	1,061	37,92	1,088
3 06 7	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (ре- 67) Сб.1	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
122, 1	Фрикадельки из говядины	79	13,213	7,564	7,09	147,384	0,049	0,109	0,128	33,506	0,879
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
4, 1	Картофель отварной	85	1,689	1,995	13,039	81,339	0,079	0,057	7,01	8,511	0,714
0,12	Сок фруктовый	199	0,597		33,83	130,942	0,04	0,08	11,94	9,95	1,791
	Хлеб пшеничный+	14	1,064	0,126	6,535	32,144	0,022	0,008		3,22	0,266
0,09	Хлеб ржаной+	27	1,782	0,324	9,234	47,795	0,049	0,022		9,45	1,053
	Итого:	689	21,454	17,25	84,14	616,796	0,482	0,979	35,909	140,407	6,455
	Уплотненный полдник										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
312, 2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. пор- ц. (без номера) Сб. 1994 г.	54	1,026	4,806	4,158	63,99	0,009	0,027	3,78	22,14	0,378
175, 1	Макароны, запеченные с яйцом	232	13,201	8,387	48,163	308,653	0,128	0,197	0,267	84,587	1,879
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
	Хлеб пшеничный+	14	1,064	0,126	6,535	32,144	0,022	0,008		3,22	0,266
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	626	16,917	13,611	75,878	533,641	0,227	0,279	169,147	156,097	6,547
	Итого за день:	2 000	62,784	59,837	261,452	1 911,318	1,015	1,995	209,611	964,357	15,963
	Итого среднее за 10 дней:		89,517	69,479	328,685	2 333,705	1,265	3,883	145,978	885,133	20,907