

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2025 г. -. КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС



Ежедневное меню
на 30 мая 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271, 1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	64	1,408	0,256	7,168	37,12	0,011	0,032	3,072	3,2	0,256
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,25	Багон нарезной	32	2,432	0,288	14,944	73,491	0,051	0,019		7,36	0,608
33,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
1,1	Масло	4	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008		1,92	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
	Итого:	460	22,118	23,443	43,222	469,43	0,216	0,729	4,441	159,286	4,296
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
	Итого:	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
	Обед										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	61	0,915	3,558	6,1	61	0,02	0,041	31,008	12,2	1,159
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
225, 1	Запеканка из печени с рисом	230	38,905	11,592	32,2	388,896	0,219		23,426	30,383	4,922
0,12	Сок фруктовый	199	0,597		33,83	130,942	0,04	0,08	11,94	9,95	1,791
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	778	51,431	21,199	103,847	808,102	0,438	0,23	73,974	112,213	10,841
	Уплотненный полдник										
340, 8	Пирожки простые печеные с яблоками	65	3,744	1,612	31,122	153,4	0,065	0,039	0,221	13,026	1,066
250, 3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,931	5,311	11,941	103,22	0,091	0,091	24,96	30,381	0,949
273	Напиток "Валитек"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	535	21,155	20,049	93,005	640,885	0,28	0,243	32,591	97,145	5,518
	Итого за день:	1 952	99,268	69,435	248,488	2 010,96	0,979	1,346	111,937	565,902	20,745