

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	153,73	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,94</b>	<b>17,065</b>	<b>30,17</b>	<b>339,66</b>	<b>0,145</b>	<b>0,363</b>	<b>4,365</b>	<b>111,12</b>	<b>3,13</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>27,001</b>	<b>14,021</b>	<b>82,22</b>	<b>559,31</b>	<b>0,441</b>	<b>0,407</b>	<b>153,466</b>	<b>211,053</b>	<b>6,519</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,80	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,19</b>	<b>7,94</b>	<b>40,26</b>	<b>265,80</b>	<b>0,114</b>	<b>0,057</b>	<b>1,96</b>	<b>228,4</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,5</b>	<b>10,67</b>	<b>116,426</b>	<b>625,09</b>	<b>0,2</b>	<b>0,77</b>	<b>2,61</b>	<b>226,44</b>	<b>3,77</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 948</b>	<b>67,671</b>	<b>49,736</b>	<b>278,876</b>	<b>1 832,54</b>	<b>0,93</b>	<b>1,617</b>	<b>327,401</b>	<b>793,013</b>	<b>16,439</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,243</b>	<b>64,374</b>	<b>284,119</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,014</b>	<b>1,607</b>	<b>177,716</b>	<b>952,623</b>	<b>17,27</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Гайнутдинова Ф. Р./