

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 9 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	135,43	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
35,1	Кофейный напиток (блюдо)	200	2,5	1,6	14,316	69,62	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	30,645/10	2,511	7,739	14,986	126,79	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	441	10,931	15,269	47,232	331,83	0,231	0,491	2,06	215,993	1,886
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	26,63	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	26,63	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,49	0,017	0,017	5	11,5	0,3
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	115,99	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	139,10	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	187,13	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	101,02	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,79	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,43	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	40,92	22,273	93,098	691,05	0,416	0,233	18,863	185,542	6,766
Полдник											
281	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	78,20	0,066	0,293	1,19	204	0,17
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	70	4,41	2,548	28,644	142,97	0,084	0,042	0,476	14,84	0,896
	Итого:	240	9,34	6,798	35,444	221,17	0,15	0,335	1,666	218,84	1,066
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	137,78	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,28	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,05	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	108,26	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	18,453	24,936	71,037	529,37	0,216	0,413	64,78	124,26	4,615
	Итого за день:	1 976	80,365	69,436	253,291	1 800,05	1,046	1,495	135,369	771,834	14,573
	Итого среднее за 10 дней:		79,243	64,374	284,119	1 800,15	1,014	1,607	177,716	952,623	17,27

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /