

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 10 февраля 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											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	451	12,936	7,202	62,652	368,67	0,349	0,121	2,743	312,45	4,434
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	0,03	38	44	0,102
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,30		0,025	0,063	9	0,025
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	76,95	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	700	28,07	16,466	102,837	644,14	0,472	0,364	76,205	132,41	9,368
Полдник											
281	Кефир	187	5,423	4,675	7,48	93,50	0,073	0,322	1,309	224,4	0,187
0,18	вафли	33	0,377	0,33	9,429	40,92	0,004	0,002		1,179	0,071
	Итого:	220	5,8	5,005	16,909	134,42	0,077	0,324	1,309	225,579	0,258
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	63	0,63	4,83	1,575	51,77	0,021	0,032	8,925	20,864	0,389
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	494	24,973	20,661	33,329	415,95	0,393	0,202	241,075	99,93	8,941
	Итого за день:	2 165	72,579	49,534	223,227	1 601,18	1,35	1,041	359,332	814,368	23,102
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,12	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /