

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 27 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>27,329</b>	<b>15,335</b>	<b>56,106</b>	<b>469,03</b>	<b>0,181</b>	<b>0,392</b>	<b>1,013</b>	<b>268,371</b>	<b>3,846</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,17	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>88,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>8,08</b>	<b>0,606</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
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	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,90	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>724</b>	<b>32,126</b>	<b>16,332</b>	<b>89,671</b>	<b>614,91</b>	<b>0,39</b>	<b>0,313</b>	<b>47,502</b>	<b>121,563</b>	<b>8,262</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8,59</b>	<b>4,89</b>	<b>84,306</b>	<b>407,53</b>	<b>0,298</b>	<b>0,203</b>	<b>94,185</b>	<b>79,04</b>	<b>4,775</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 886</b>	<b>74,66</b>	<b>41,958</b>	<b>260,694</b>	<b>1 683,04</b>	<b>0,959</b>	<b>1,118</b>	<b>153,84</b>	<b>697,454</b>	<b>17,589</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,18</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Нурадилова Н. Б./

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