

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 20 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											
	каша ячневая на воде	200									
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	30,539/15	2,083	3,287	23,05	130,47	0,042	0,025	0,084	9,116	0,728
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	451	2,323	6,917	23,15	212,50	0,042	0,045	0,184	14,716	1,598
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,30		0,025	0,063	9	0,025
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	170	13,49	5,279	9,104	137,87	0,128	1,36	58,361	65,994	2,202
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	678	19,378	11,131	62,132	422,65	0,325	1,511	111,579	158,78	6,044
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	31	1,302	2,058	12,974	75,71	0,013	0,009		5,053	0,366
	Итого:	231	6,402	7,358	22,374	179,11	0,063	0,169	1,04	225,453	0,466
Ужин											
	Лапшевник с творогом .	170	12,623	7,608	33,15	251,60	0,078	2,586	0,221	81,039	0,918
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	432	20,1	11,554	96,309	567,67	0,172	2,889	198,631	229,857	6,528
	Итого за день:	1 892	49,102	37,159	212,065	1 418,11	0,642	4,645	371,433	662,806	14,936
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,10	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /