

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	421	16,055	8,301	85,804	490,68	0,318	0,3	1,308	266,185	3,658
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
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	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	660	21,667	18,278	86,577	588,98	0,265	0,285	91,913	184,261	5,732
Полдник											
281	Кефир	187	5,423	4,675	7,48	93,50	0,073	0,322	1,309	224,4	0,187
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	247	13,143	9,635	27,88	250,63	0,134	0,402	3,059	236,03	2,517
Ужин											
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		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	484	25,502	20,51	53,783	498,76	0,383	0,192	241,075	93,867	7,925
	Итого за день:	2 112	77,167	56,925	261,543	1 867,05	1,16	1,209	375,355	824,343	19,934
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,14	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./