

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 14 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,95	4,45	3,85	52,89	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	138,86	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,47	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	160,71	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	380	21,861	23,267	52,566	455,93	0,224	0,645	6,005	325,765	3,87
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,84	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,84	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	114,73	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,11	0,005	0,016		3	0,16
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	185,09	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	69,58	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	127,65	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	77,32	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	677	30,278	13,19	102,505	598,58	0,329	0,239	66,36	145,69	6,372
Полдник											
284,1	Снежок	184	5,152	6,256	20,24	144,00	0,055	0,028	1,656	222,64	0,184
270	Горячий бутерброд с сыром	30,19/26,5 96/5	8,81	13,39	16,34	204,48	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	244	13,962	19,646	36,58	348,48	0,062	0,028	1,796	425,04	0,344
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	44,86	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	153,29	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	58,17	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,86	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	429	10,455	9,559	67,187	358,17	0,167	0,206	206,5	47,103	6,96
	Итого за день:	1 830	76,596	65,702	268,639	1 800,00	0,812	1,139	445,661	959,597	19,746
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,17	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./