

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,80	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
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
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>12,273</b>	<b>13,557</b>	<b>70,395</b>	<b>450,84</b>	<b>0,176</b>	<b>0,47</b>	<b>2,079</b>	<b>245,49</b>	<b>1,699</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,94</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>678</b>	<b>19,378</b>	<b>11,131</b>	<b>62,132</b>	<b>422,65</b>	<b>0,325</b>	<b>1,511</b>	<b>111,579</b>	<b>158,78</b>	<b>6,044</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
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>											
	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
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>19,77</b>	<b>11,554</b>	<b>105,141</b>	<b>611,17</b>	<b>0,163</b>	<b>2,812</b>	<b>35,831</b>	<b>227,447</b>	<b>3,834</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 881</b>	<b>58,92</b>	<b>44,356</b>	<b>270,287</b>	<b>1 714,70</b>	<b>0,762</b>	<b>4,99</b>	<b>198,528</b>	<b>885,837</b>	<b>12,389</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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