

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	247,70	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	35,41		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,17	0,078	0,029		11,213	0,926
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	400	28,034	15,434	66,103	458,78	0,159	0,422	0,933	267,693	2,862
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	79,36	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	Итого:	101	1,515	0,101	21,21	79,36	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	97,43					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	20,48	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	168,57	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	136,80	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,20	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	72,71	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,66	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	704	32,116	16,322	108,337	619,91	0,389	0,312	43,377	121,079	8,2
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	83,75	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	167,76	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	240	9,03	6,673	50,897	251,51	0,125	0,194	0,996	214,277	1,264
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,56	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,27	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	9,09	4,74	90,546	390,44	0,288	0,193	94,185	73,04	3,775
	Итого за день:	1 895	79,785	43,27	337,092	1 800,00	1,001	1,17	149,591	684,17	16,707
	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: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /