

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>16,055</b>	<b>8,301</b>	<b>85,804</b>	<b>490,68</b>	<b>0,318</b>	<b>0,3</b>	<b>1,308</b>	<b>266,185</b>	<b>3,658</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>0,102</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21,667</b>	<b>18,278</b>	<b>86,577</b>	<b>588,98</b>	<b>0,265</b>	<b>0,285</b>	<b>91,913</b>	<b>184,261</b>	<b>5,732</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>247</b>	<b>13,143</b>	<b>9,635</b>	<b>27,88</b>	<b>250,63</b>	<b>0,134</b>	<b>0,402</b>	<b>3,059</b>	<b>236,03</b>	<b>2,517</b>
<b>Ужин</b>											
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
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
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>484</b>	<b>25,502</b>	<b>20,51</b>	<b>53,783</b>	<b>498,76</b>	<b>0,383</b>	<b>0,192</b>	<b>241,075</b>	<b>93,867</b>	<b>7,925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 112</b>	<b>77,167</b>	<b>56,925</b>	<b>261,543</b>	<b>1 867,05</b>	<b>1,16</b>	<b>1,209</b>	<b>375,355</b>	<b>824,343</b>	<b>19,934</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,19</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. /