

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 30 января 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											
144,2	Запеканка из творога	111	17,677	18,417	8,991	268,70	0,056	0,296	0,259	164,835	0,74
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40,00		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	32,484/10	2,573	7,928	15,351	142,80	0,053	0,032		9,765	0,651
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	393	21,249	27,944	30,382	500,50	0,108	0,378	0,479	203,68	2,331
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	Итого:	236	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,12	2,201
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (кета)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
250,2	Биточки	81	13,061	7,898	7,898	153,90	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64,00	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,82	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	738	32,826	17,266	110,863	710,43	0,4	0,32	10,563	126,136	8,129
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	Итого:	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
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
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	431	9,365	7,661	92,809	471,26	0,259	0,203	77,765	89,57	4,124
	Итого за день:	2 008	68,835	58,476	253,724	1 833,44	0,85	1,088	254,899	672,926	16,89
	Итого среднее за 10 дней:		72,468	62,657	286,724	1 800,16	0,989	1,507	236,797	880,674	16,966

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /