

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 31 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | каша кукурузная на молоке | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,20 | 0,11 | 0,23 | 0,93 | 197,43 | 1,68 |
| 0,25 | Батон нарезной | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,934 | 117,70 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 441 | 17,995 | 7,561 | 89,05 | 498,16 | 0,252 | 0,511 | 2,08 | 250,078 | 3,244 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 80 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 28,94 | 0,032 | 0,024 | 48 | 27,2 | 0,24 |
| 0,34 | Вода питьевая | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,002 |
| | Итого: | 230 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 28,94 | 0,032 | 0,024 | 48 | 33,95 | 0,242 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 66 | 1,54 | 5,06 | 8,14 | 73,48 | 0,044 | 0,044 | 11,77 | 29,139 | 0,803 |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| 220,1 | Мясо для супа | 7 | 1,82 | 1,176 | | 17,78 | 0,004 | 0,011 | | 2,1 | 0,112 |
| 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 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 140 | 2,856 | 4,48 | 19,077 | 128,10 | 0,131 | 0,103 | 16,949 | 34,515 | 0,943 |
| 116,1 | Суфле рыбное | 80 | 13,32 | 2,53 | 0,11 | 76,46 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 33,86 | 0,78 |
| 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 | 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 |
| | Итого: | 731 | 27,894 | 18,618 | 92,681 | 631,83 | 0,516 | 0,374 | 97,349 | 180,736 | 7,233 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| 301 | Булочка российская | 60 | 4,251 | 2,897 | 39,197 | 199,80 | 0,069 | 0,069 | 0,043 | 16,843 | 0,589 |
| | Итого: | 240 | 8,841 | 7,667 | 47,657 | 292,86 | 0,114 | 0,213 | 0,979 | 215,203 | 0,679 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 60 | 0,6 | 4,6 | 1,5 | 49,30 | 0,02 | 0,03 | 8,5 | 19,87 | 0,37 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 100 | 10 | 10,25 | 2 | 139,75 | 0,05 | 0,275 | 0,15 | 68,2 | 1,6 |
| 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 |
| | Итого: | 401 | 15,195 | 15,311 | 45,736 | 377,74 | 0,162 | 0,466 | 228,65 | 112,258 | 8,004 |
| | Итого за день: | 2 043 | 70,645 | 49,318 | 281,603 | 1 829,54 | 1,075 | 1,587 | 377,058 | 792,224 | 19,401 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 73,209 | 62,508 | 288,682 | 1 800,18 | 0,986 | 1,528 | 258,219 | 912,334 | 17,271 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./