

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 4 июня 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	33,103/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	15,16	21,36	58,29	481,03	0,26	0,56	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,20	0,067		1,695	17,77	1,05
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	772	41,61	22,274	95,856	759,67	0,425	0,366	235,075	187,608	11,707
Полдник											
281	Кефир	195	5,655	4,875	7,8	97,50	0,076	0,336	1,365	234	0,195
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	245	8,805	6,695	28,26	208,50	0,136	0,366	1,705	244,6	0,835
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	399	17,655	13,519	67,252	454,70	0,157	0,398	62,46	102,245	3,941
	Итого за день:	2 156	84,13	64,048	257,758	1 940,08	1,018	1,72	362,75	995,402	18,965
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,10	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./