

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 3 марта 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>12,376</b>	<b>6,082</b>	<b>63,478</b>	<b>355,30</b>	<b>0,272</b>	<b>0,291</b>	<b>3,34</b>	<b>268,31</b>	<b>3,829</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	87	0,696	0,348	7,047	40,89	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	<b>Итого:</b>	<b>87</b>	<b>0,696</b>	<b>0,348</b>	<b>7,047</b>	<b>40,89</b>	<b>0,017</b>	<b>0,035</b>	<b>156,6</b>	<b>34,8</b>	<b>0,696</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,296	3,896	5,392	61,80	0,024	0,48	10,632	34,184	0,584
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
257,1	Гуляш из сердца	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
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>729</b>	<b>31,606</b>	<b>16,71</b>	<b>91,689</b>	<b>634,00</b>	<b>0,285</b>	<b>0,752</b>	<b>78,89</b>	<b>155,87</b>	<b>6,837</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
0,18	вафли	50	0,571	0,5	14,286	62,00	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>5,762</b>	<b>4,975</b>	<b>21,446</b>	<b>151,50</b>	<b>0,076</b>	<b>0,311</b>	<b>1,253</b>	<b>216,586</b>	<b>0,286</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>486</b>	<b>13,299</b>	<b>13,835</b>	<b>61,92</b>	<b>417,93</b>	<b>0,262</b>	<b>0,204</b>	<b>38,56</b>	<b>99,916</b>	<b>4,103</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 982</b>	<b>63,74</b>	<b>41,95</b>	<b>245,58</b>	<b>1 599,63</b>	<b>0,912</b>	<b>1,592</b>	<b>278,642</b>	<b>775,482</b>	<b>15,751</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,12</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Гайнутдинова Ф. Р./