

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 4 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	72,16	0,001	0,084	0,22	67,54	0,044
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	392	33,124	21,75	77,4	630,50	0,241	0,714	3,15	483,595	3,554
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
Обед											
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
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,90	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	768	25,772	19,082	69,448	551,68	0,402	0,361	76,11	165,79	6,548
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	14,14	0,046	0,046	110	4,4	0,275
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	484	14,249	9,941	78,025	463,02	0,227	0,682	112,999	171,086	4,227
	Итого за день:	1 929	78,925	56,243	240,648	1 780,90	0,972	1,942	225,599	1 070,621	14,514
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,13	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./