

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 6 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											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	450	13,47	6,89	61,826	360,26	0,387	0,29	3,413	277,96	3,795
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,67	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,67	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	697	20,257	11,303	44,689	358,63	0,348	1,585	125,624	154,896	6,36
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	Итого:	195	5,22	5,766	14,738	129,69	0,051	0,149	0,936	200,805	0,267
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,641	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	420	22,567	18,581	82,439	580,26	0,17	0,32	0,433	189,263	2,9
	Итого за день:	1 867	63,089	42,645	225,742	1 520,51	0,999	2,396	140,906	831,324	13,952
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,19	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Нурядилова Н. Б./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /