

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 19 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>											
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
	чай с медом	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,12</b>	<b>12,99</b>	<b>32,47</b>	<b>317,33</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>3,06</b>	<b>96,34</b>	<b>3,11</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томагы консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	181	17,497	14,652	30,761	324,94	0,052	0,103	0,871	40,94	1,888
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>28,416</b>	<b>17,761</b>	<b>122,317</b>	<b>759,78</b>	<b>0,293</b>	<b>0,318</b>	<b>21,689</b>	<b>169,999</b>	<b>7,146</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71,00	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>14,47</b>	<b>11,67</b>	<b>57,71</b>	<b>394,64</b>	<b>0,245</b>	<b>0,13</b>	<b>26,32</b>	<b>84,32</b>	<b>3,254</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 885</b>	<b>65,146</b>	<b>47,761</b>	<b>231,697</b>	<b>1 617,83</b>	<b>0,768</b>	<b>1,018</b>	<b>217,109</b>	<b>587,059</b>	<b>15,81</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,299</b>	<b>62,518</b>	<b>290,499</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,989</b>	<b>1,529</b>	<b>254,494</b>	<b>915,85</b>	<b>17,289</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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