

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 28 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											
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
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	38,02	0,002	0,008			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	467	15,283	9,003	70,039	424,51	0,222	0,118	2,67	296,1	3,39
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	Итого:	236	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,12	2,201
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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	140	2,856	4,48	19,077	128,10	0,131	0,103	16,949	34,515	0,943
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
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	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:	673	27,514	16,702	91,451	611,24	0,486	0,383	86,569	166,037	6,748
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	220	5,677	4,9	18,989	141,60	0,045	0,025	0,54	224,629	0,266
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,60	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	460	10,064	9,785	49,073	320,91	0,179	0,23	228,642	54,611	8,457
	Итого за день:	2 056	58,578	40,43	239,352	1 540,95	0,961	0,776	483,421	763,496	21,062
	Итого среднее за 10 дней:		73,299	62,518	290,499	1 800,15	0,989	1,529	254,494	915,85	17,289

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./