

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 31 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	29,459/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
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>440</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>516,46</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
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
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>34,84</b>	<b>10,12</b>	<b>104,172</b>	<b>616,00</b>	<b>0,443</b>	<b>0,812</b>	<b>74,24</b>	<b>120,146</b>	<b>9,883</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95,00	0,074	0,327	1,33	228	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>5,51</b>	<b>4,75</b>	<b>7,6</b>	<b>95,00</b>	<b>0,074</b>	<b>0,327</b>	<b>1,33</b>	<b>228</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
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
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>470</b>	<b>7,083</b>	<b>8,013</b>	<b>51,614</b>	<b>303,81</b>	<b>0,245</b>	<b>0,303</b>	<b>238,56</b>	<b>84,526</b>	<b>8,178</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 875</b>	<b>64,883</b>	<b>37,733</b>	<b>251,222</b>	<b>1 567,45</b>	<b>0,912</b>	<b>25,752</b>	<b>376,21</b>	<b>702,772</b>	<b>22,421</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,299</b>	<b>62,518</b>	<b>290,499</b>	<b>1 800,10</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./