

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 3 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											
	Каша кукурузная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	27,236/18	2,054	3,215	23,629	131,73	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	2,254	3,215	23,669	180,73	0,041	0,035	0,493	12,991	1,425
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	87	0,696	0,348	7,047	40,89	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
	Итого:	87	0,696	0,348	7,047	40,89	0,017	0,035	156,6	34,8	0,696
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
257,1	Гуляш из сердца	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	731	31,666	16,91	91,744	636,26	0,285	0,757	78,902	157,67	6,842
Полдник											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,262	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	239	14,001	17,865	23,5	314,20	0,077	0,308	1,393	417,2	0,339
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	476	13,828	13,684	68,402	445,32	0,252	0,194	38,56	93,854	3,088
	Итого за день:	1 978	62,445	52,023	214,362	1 617,40	0,672	1,328	275,948	716,514	12,389
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,16	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /