

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 4 марта 2025 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,3	Соус сладкий	22	1,584	1,87	12,21	72,16	0,001	0,084	0,22	67,54	0,044
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	383	27,129	13,731	58,534	512,46	0,143	0,394	0,65	239,232	2,538
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:	85	0,68	0,17	6,375	32,30	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,60	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		18,00	0,024	0,016		7,4	0,16
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	768	25,772	19,082	90,454	634,54	0,402	0,361	76,11	165,79	6,548
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	103,55	0,018	0,013		6,911	0,5
	Итого:	253	6,881	8,114	27,144	206,95	0,068	0,173	1,04	227,311	0,6
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	14,14	0,046	0,046	110	4,4	0,275
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	476	14,91	9,814	85,191	493,95	0,221	0,674	112,999	165,724	3,29
	Итого за день:	1 965	75,372	50,912	267,698	1 880,20	0,886	1,627	223,099	827,807	13,061
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,13	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____/Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./