

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
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>16,94</b>	<b>18,09</b>	<b>30,37</b>	<b>353,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>4,38</b>	<b>117,94</b>	<b>3,29</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,94</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72,00	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,40	0,018	0,015		3,33	0,21
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	190	18,367	15,381	32,291	341,10	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
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>704</b>	<b>26,051</b>	<b>20,769</b>	<b>103,972</b>	<b>698,97</b>	<b>0,215</b>	<b>0,278</b>	<b>21,744</b>	<b>180,58</b>	<b>6,98</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,676</b>	<b>5,988</b>	<b>36,288</b>	<b>233,60</b>	<b>0,1</b>	<b>0,059</b>	<b>0,744</b>	<b>235,224</b>	<b>1,164</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом	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
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>14,875</b>	<b>11,499</b>	<b>66,715</b>	<b>426,27</b>	<b>0,238</b>	<b>0,129</b>	<b>24,75</b>	<b>76,153</b>	<b>2,316</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 893</b>	<b>67,262</b>	<b>56,506</b>	<b>243,825</b>	<b>1 741,41</b>	<b>0,735</b>	<b>0,88</b>	<b>99,618</b>	<b>637,097</b>	<b>13,991</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,15</b>	<b>0,986</b>	<b>1,528</b>	<b>258,219</b>	<b>912,334</b>	<b>17,271</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Нурадилова Н. Б./

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