

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 6 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	35,753/15	2,282	3,573	26,255	146,36	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,882</b>	<b>10,173</b>	<b>78,595</b>	<b>516,56</b>	<b>0,285</b>	<b>0,247</b>	<b>1,456</b>	<b>213,275</b>	<b>3,147</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,67	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>91,67</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>677</b>	<b>20,247</b>	<b>11,293</b>	<b>63,354</b>	<b>432,51</b>	<b>0,347</b>	<b>1,584</b>	<b>121,499</b>	<b>154,412</b>	<b>6,298</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	15	0,63	0,996	6,278	36,63	0,006	0,005		2,445	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>5,22</b>	<b>5,766</b>	<b>14,738</b>	<b>129,69</b>	<b>0,051</b>	<b>0,149</b>	<b>0,936</b>	<b>200,805</b>	<b>0,267</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,641	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>23,567</b>	<b>19,091</b>	<b>94,509</b>	<b>635,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>0,383</b>	<b>195,043</b>	<b>1,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 857</b>	<b>64,49</b>	<b>46,428</b>	<b>273,246</b>	<b>1 806,25</b>	<b>0,876</b>	<b>2,392</b>	<b>134,775</b>	<b>771,936</b>	<b>12,302</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,19</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. /