

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2025 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
	Каша кукурузная на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	38,02	0,002	0,008			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>7,073</b>	<b>3,233</b>	<b>23,559</b>	<b>201,85</b>	<b>0,082</b>	<b>0,048</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,12</b>	<b>2,201</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
107,1	Рис, припущенный с томатом	140	3,547	3,173	32,76	189,84	0,037	0,019	0,877	6,039	0,597
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>	<b>28,205</b>	<b>15,395</b>	<b>105,133</b>	<b>672,98</b>	<b>0,392</b>	<b>0,299</b>	<b>70,497</b>	<b>137,561</b>	<b>6,402</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
270	Горячий бутерброд с сыром	29,847/26,596/5	8,81	13,39	16,34	224,70	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>14,03</b>	<b>17,89</b>	<b>23,9</b>	<b>316,70</b>	<b>0,047</b>	<b>0,023</b>	<b>0,68</b>	<b>425,6</b>	<b>0,34</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	50,12	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>10,725</b>	<b>9,658</b>	<b>70,211</b>	<b>407,26</b>	<b>0,172</b>	<b>0,221</b>	<b>228,642</b>	<b>49,249</b>	<b>7,52</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 068</b>	<b>60,073</b>	<b>46,217</b>	<b>232,603</b>	<b>1 641,48</b>	<b>0,724</b>	<b>0,611</b>	<b>464,919</b>	<b>650,429</b>	<b>18,274</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,299</b>	<b>62,518</b>	<b>290,499</b>	<b>1 800,15</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. /