

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 31 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 пшеничная на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	30,396/10	2,511	7,739	14,986	139,40	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	2,711	7,739	15,026	188,40	0,051	0,041	0,1	13,933	1,496
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
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	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
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	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
	Итого:	675	34,84	10,12	104,172	616,00	0,443	0,812	74,24	120,146	9,883
Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95,00	0,074	0,327	1,33	228	0,19
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	250	12,878	26,722	37,492	442,04	0,156	0,41	1,462	344,664	0,896
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
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
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	7,678	7,874	58,437	332,97	0,237	0,294	238,56	78,814	7,202
	Итого за день:	1 927	59,007	52,655	223,227	1 615,59	0,927	1,586	374,362	591,556	19,777
	Итого среднее за 10 дней:		73,299	62,518	290,499	1 800,15	0,989	1,529	254,494	915,85	17,289

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./