

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 4 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>											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	240,60	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	88,82		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	103,41	0,082	0,031		11,788	0,974
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,68	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>32,455</b>	<b>19,741</b>	<b>98,424</b>	<b>605,50</b>	<b>0,232</b>	<b>0,637</b>	<b>3,01</b>	<b>417,783</b>	<b>2,742</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	28,42	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,68</b>	<b>0,17</b>	<b>6,375</b>	<b>28,42</b>	<b>0,051</b>	<b>0,026</b>	<b>32,3</b>	<b>29,75</b>	<b>0,085</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	55,43	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	76,21	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба кета для супа	20	3,56	0,48		15,84	0,024	0,016		7,4	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	120,78	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	133,76	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	78,99	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,33	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>25,772</b>	<b>19,082</b>	<b>90,454</b>	<b>558,40</b>	<b>0,402</b>	<b>0,361</b>	<b>76,11</b>	<b>165,79</b>	<b>6,548</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	81,89	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	91,13	0,018	0,013		6,911	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>6,371</b>	<b>7,584</b>	<b>26,204</b>	<b>173,02</b>	<b>0,063</b>	<b>0,157</b>	<b>0,936</b>	<b>205,271</b>	<b>0,59</b>
<b>Ужин</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	12,44	0,046	0,046	110	4,4	0,275
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,92	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
176,1	Макароньы, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	266,77	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	103,55	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>14,91</b>	<b>9,814</b>	<b>85,191</b>	<b>434,68</b>	<b>0,221</b>	<b>0,674</b>	<b>112,999</b>	<b>165,724</b>	<b>3,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 963</b>	<b>80,188</b>	<b>56,392</b>	<b>306,648</b>	<b>1 800,01</b>	<b>0,969</b>	<b>1,854</b>	<b>225,355</b>	<b>984,317</b>	<b>13,255</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,209</b>	<b>62,508</b>	<b>290,08</b>	<b>1 800,14</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./