

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
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
	Итого:	420	16,94	18,09	30,37	353,63	0,15	0,39	4,38	117,94	3,29
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,94	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
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
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	704	26,051	20,769	103,972	698,97	0,215	0,278	21,744	180,58	6,98
Полдник											
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
	Итого:	240	8,676	5,988	36,288	233,60	0,1	0,059	0,744	235,224	1,164
Ужин											
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
	Итого:	449	14,875	11,499	66,715	426,27	0,238	0,129	24,75	76,153	2,316
	Итого за день:	1 893	67,262	56,506	243,825	1 741,41	0,735	0,88	99,618	637,097	13,991
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,19	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /