

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,80	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
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
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	450	12,682	10,373	74,971	441,42	0,185	0,487	2,546	248,805	1,647
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,67	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,67	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
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
	Итого:	677	20,247	11,293	63,354	432,51	0,347	1,584	121,499	154,412	6,298
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
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
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	23,067	19,091	93,199	644,21	0,15	0,39	0,423	219,703	2,55
	Итого за день:	1 882	63,84	48,287	278,774	1 800,56	0,787	2,669	135,905	836,201	11,687
	Итого среднее за 10 дней:		73,209	62,508	290,08	1 800,16	0,986	1,528	258,219	912,334	17,271

Шеф-повар: _____ /Нурадилова Н. Б./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /