

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 30 мая 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	153,73	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>15,554</b>	<b>12,103</b>	<b>25,678</b>	<b>275,27</b>	<b>0,153</b>	<b>0,372</b>	<b>3,045</b>	<b>95,17</b>	<b>3,911</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
	<b>Итого:</b>	<b>100</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>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>25,255</b>	<b>13,749</b>	<b>72,246</b>	<b>514,05</b>	<b>0,359</b>	<b>0,346</b>	<b>33,216</b>	<b>169,883</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,80	0,002	0,001		0,714	0,043
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,329</b>	<b>5,5</b>	<b>15,114</b>	<b>128,20</b>	<b>0,052</b>	<b>0,161</b>	<b>1,04</b>	<b>221,114</b>	<b>0,143</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>15,214</b>	<b>9,836</b>	<b>88,9</b>	<b>506,49</b>	<b>0,215</b>	<b>0,73</b>	<b>7,599</b>	<b>227,886</b>	<b>4,905</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>61,391</b>	<b>41,227</b>	<b>211,738</b>	<b>1 466,68</b>	<b>0,81</b>	<b>1,629</b>	<b>209,9</b>	<b>730,053</b>	<b>16,758</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,814</b>	<b>63,746</b>	<b>282,977</b>	<b>1 800,20</b>	<b>1,011</b>	<b>1,6</b>	<b>177,571</b>	<b>932,404</b>	<b>17,239</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./