

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 14 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
Завтрак											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	15,957/30,183	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,61	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	425	20,461	18,902	74,666	546,09	0,341	0,368	4,58	583,145	2,72
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	99	0,792	0,198	7,425	37,62	0,059	0,03	37,62	34,65	0,099
	Итого:	99	0,792	0,198	7,425	37,62	0,059	0,03	37,62	34,65	0,099
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,89	0,044	0,036		9,945	0,455
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	212	20,493	17,162	36,03	380,59	0,061	0,121	1,02	47,952	2,211
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	744	31,303	20,26	131,156	828,25	0,311	0,35	18,088	180,941	7,387
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,80	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	480	18,145	18,455	49,475	429,34	0,238	0,233	10,47	99,8	4,827
	Итого за день:	1 948	75,801	63,115	272,122	1 844,69	0,999	1,141	71,798	1 118,936	15,133
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,12	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./