

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>12,794</b>	<b>5,898</b>	<b>61,752</b>	<b>348,75</b>	<b>0,332</b>	<b>0,264</b>	<b>3,165</b>	<b>272,924</b>	<b>3,402</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
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,98	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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>692</b>	<b>30,431</b>	<b>19,062</b>	<b>94,486</b>	<b>651,20</b>	<b>0,424</b>	<b>0,25</b>	<b>15,694</b>	<b>145,581</b>	<b>9,171</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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>7,184</b>	<b>4,878</b>	<b>54,228</b>	<b>295,45</b>	<b>0,255</b>	<b>0,169</b>	<b>26,21</b>	<b>69,39</b>	<b>4,368</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 870</b>	<b>55,549</b>	<b>35,178</b>	<b>229,667</b>	<b>1 641,48</b>	<b>1,09</b>	<b>0,863</b>	<b>211,109</b>	<b>724,295</b>	<b>19,241</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,814</b>	<b>63,746</b>	<b>282,977</b>	<b>1 800,12</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./