

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 13 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 | | | | | | | | | | | |
| 150,1 | Суфле творожное | 110 | 19,663 | 10,45 | 20,488 | 226,79 | 0,055 | 0,248 | 0,303 | 142,546 | 0,605 |
| 184,1 | Соус абрикосовый | 40 | 0,32 | | 26,4 | 90,58 | | 0,016 | 0,08 | 7,44 | 0,208 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 40,678/15 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 140,52 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 10,9 | 0,87 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 44,59 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 405 | 22,673 | 14,38 | 74,488 | 502,49 | 0,105 | 0,304 | 0,583 | 165,286 | 2,543 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 90 | 1,35 | 0,09 | 18,9 | 71,50 | 0,036 | 0,045 | 9 | 7,2 | 0,54 |
| 0,34 | Вода питьевая | 231 | | | | | | | | 10,395 | 0,002 |
| | Итого: | 321 | 1,35 | 0,09 | 18,9 | 71,50 | 0,036 | 0,045 | 9 | 17,595 | 0,542 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 9,74 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 249,1 | Уха с крупой | 200 | 1,904 | 2,2 | 14 | 78,81 | 0,08 | 0,048 | 7,408 | 16,12 | 0,853 |
| 249,2 | Рыба горбуша для супа | 25 | 5 | 2,03 | | 34,81 | 0,06 | 0,06 | 0,25 | 3,75 | 0,2 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,55 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,55 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 124,90 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 250,1 | Котлеты | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 138,32 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 180 | 0,09 | 0,009 | 15,804 | 58,15 | 0,005 | | 4,788 | 5,274 | 0,121 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 82,16 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 743 | 26,974 | 17,575 | 77,546 | 527,96 | 0,46 | 0,383 | 47,218 | 137,584 | 5,598 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 94,09 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 1 | Пирожки сдобные печеные с сердцем | 60 | 7,72 | 4,96 | 20,4 | 142,99 | 0,061 | 0,08 | 1,75 | 11,63 | 2,33 |
| | Итого: | 260 | 12,82 | 10,26 | 29,8 | 237,08 | 0,111 | 0,24 | 2,79 | 232,03 | 2,43 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 64,70 | 0,01 | 0,03 | 4,2 | 24,6 | 0,42 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 152,61 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 141,83 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 101,86 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 419 | 17,545 | 18,679 | 69,083 | 461,00 | 0,158 | 0,399 | 70,38 | 124,533 | 4,216 |
| | Итого за день: | 2 148 | 81,361 | 60,984 | 269,816 | 1 800,03 | 0,87 | 1,371 | 129,97 | 677,028 | 15,33 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,814 | 63,746 | 282,977 | 1 800,13 | 1,011 | 1,6 | 177,571 | 932,404 | 17,239 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./