

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 28 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>     |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
|                    | Каша пшеничная на воде           | 200           |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 100,1              | Бутерброд с сыром с булкой       | 15,957/30,446 | 6,727               | 7,587         | 18,528         | 169,13                         | 0,067        | 0,076        | 0,105          | 138,938                  | 0,908         |
| 33                 | Чай с сахаром                    | 200           | 0,2                 |               | 0,04           | 49,00                          |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>443</b>    | <b>6,927</b>        | <b>7,587</b>  | <b>18,568</b>  | <b>218,13</b>                  | <b>0,067</b> | <b>0,086</b> | <b>0,205</b>   | <b>143,338</b>           | <b>1,768</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины                        | 100           | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,03         | 60             | 34                       | 0,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>100</b>    | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>      | <b>34</b>                | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями           | 60            | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                           | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                     | 0,36          |
| 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                    | 200           | 19,333              | 16,19         | 33,99          | 359,05                         | 0,057        | 0,114        | 0,962          | 45,238                   | 2,086         |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>742</b>    | <b>30,223</b>       | <b>19,299</b> | <b>129,367</b> | <b>808,12</b>                  | <b>0,311</b> | <b>0,347</b> | <b>19,03</b>   | <b>180,527</b>           | <b>7,322</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1              | Ряженка                          | 200           | 5,8                 | 5             | 8,4            | 102,22                         | 0,044        | 0,026        | 0,6            | 248                      | 0,2           |
| 149,1              | Ватрушка с повидлом              | 70            | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>270</b>    | <b>10,98</b>        | <b>7,22</b>   | <b>57,91</b>   | <b>319,68</b>                  | <b>0,137</b> | <b>0,084</b> | <b>0,67</b>    | <b>266,57</b>            | <b>1,57</b>   |
| <b>Ужин</b>        |                                  |               |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 487                | Салат «Степной»                  | 120           | 1,38                | 10,12         | 8,5            | 130,66                         | 0,082        |              | 12,5           | 21,32                    | 0,828         |
| 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          |
| 273,4              | Напиток лимонный                 | 200           | 0,1                 | 0,01          | 17,56          | 71,00                          | 0,005        |              | 5,32           | 5,86                     | 0,134         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 40            | 3,8                 | 0,45          | 23,34          | 114,80                         | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>440</b>    | <b>17,68</b>        | <b>14,91</b>  | <b>56,42</b>   | <b>425,49</b>                  | <b>0,237</b> | <b>0,17</b>  | <b>19,39</b>   | <b>84,58</b>             | <b>2,882</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 995</b>  | <b>66,71</b>        | <b>49,216</b> | <b>270,365</b> | <b>1 807,60</b>                | <b>0,792</b> | <b>0,717</b> | <b>99,295</b>  | <b>709,015</b>           | <b>13,841</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |               | <b>78,814</b>       | <b>63,746</b> | <b>282,977</b> | <b>1 800,17</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./