

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 12 мая 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
266	Бутерброды с джемом	40,244/15	2,51	3,93	28,88	161,00	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>13,91</b>	<b>14,15</b>	<b>77,8</b>	<b>546,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>0,69</b>	<b>171,94</b>	<b>2,81</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
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</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>43</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>34,157</b>	<b>16,404</b>	<b>103,553</b>	<b>668,77</b>	<b>0,48</b>	<b>1,051</b>	<b>29,37</b>	<b>180,283</b>	<b>10,338</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Плюшка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	218,00	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>9,7</b>	<b>45,3</b>	<b>308,00</b>	<b>0,171</b>	<b>0,31</b>	<b>1,296</b>	<b>237,11</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>7,93</b>	<b>4,723</b>	<b>71,003</b>	<b>360,89</b>	<b>0,234</b>	<b>0,162</b>	<b>61,06</b>	<b>59,955</b>	<b>3,198</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 193</b>	<b>66,917</b>	<b>45,177</b>	<b>305,756</b>	<b>1 820,67</b>	<b>1,075</b>	<b>2,253</b>	<b>152,416</b>	<b>692,288</b>	<b>17,588</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,814</b>	<b>63,746</b>	<b>282,977</b>	<b>1 800,15</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./