

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2025 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	125,88	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	15/30,501	2,037	3,215	22,549	109,02	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	152,11	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	425	13,948	15,787	64,285	387,01	0,232	0,513	3,332	389,583	2,062
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	94,41	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	8,49	0,008	0,008	7,5	5	0,4
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,96	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,96		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		33,53	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	40,69		0,007		1,68	0,014
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	125,73	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	62,73	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,89	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	727	37,705	20,176	93,873	603,86	0,466	0,439	22,521	134,358	10,031
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	80,96	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	175,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	240	9,471	7,397	46,757	256,78	0,109	0,092	0,583	240,043	0,769
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,20	0,017	0,017	5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	227,30	0,27		12,15	48,816	1,503
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,107	16,259	69,937	457,97	0,376	0,056	76,55	78,008	3,608
	Итого за день:	2 042	87,232	59,82	302,452	1 800,03	1,222	1,119	106,986	881,992	17,27
	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./