

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 30 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	69,92	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	153,73	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	Итого:	409	15,921	16,976	30,093	338,47	0,145	0,362	4,295	110,71	3,123
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Итого:	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	Итого:	707	26,155	13,949	78,938	542,12	0,389	0,356	33,466	205,903	6,18
Полдник											
284,1	Снежок	190	5,32	6,46	20,9	163,40	0,057	0,029	1,71	229,9	0,19
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	240	8,47	8,28	41,36	274,40	0,117	0,059	2,05	240,5	0,83
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,15	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	15,78	9,698	112,788	598,46	0,207	0,721	7,599	222,236	3,944
	Итого за день:	1 917	67,053	49,084	270,003	1 788,03	0,912	1,525	81,99	811,199	14,167
	Итого среднее за 10 дней:		78,814	63,746	282,977	1 800,20	1,011	1,6	177,571	932,404	17,239

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./