

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 1 июля 2025 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога+	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	400	29,647	7,196	48,642	369,998	0,117	0,385	0,839	247,823	2,312
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
231	Суп с рыбными консервами+	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	694	26,809	15,863	82,319	649,827	0,57	0,368	84,561	173,978	7,091
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	50	3,567	4,475	20,917	138,333	0,058	0,042	0,033	10,75	0,061
	Итого:	250	8,667	9,775	30,317	241,733	0,108	0,202	1,073	231,15	0,161
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	8,02	8,733	72,857	409,72	0,24	0,218	73,6	69,865	4,508
	Итого за день:	1 894	73,183	41,606	243,934	1 713,958	1,065	1,192	325,074	738,816	16,272
	Итого среднее за 10 дней:		81,696	62,019	278,783	1 974,566	1,035	5,207	102,268	903,111	17,476

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 245,03 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.