

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень Сад 2025
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 16 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
36	Какао на молоке+	170	5,772	6,698	19,334	156,647	0,077	0,272	2,21	206,593	0,765
100	Бутерброд с сыром+	15,957/ 29,311	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	400	22,892	20,098	84,444	609,527	0,147	21,952	3,058	516,339	4,119
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
234,3	Рыба горбуша припущенная+	70	10,763	3,413		73,5	0,105	0,084	0,047	10,5	0,032
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
80,1	Рассольник ленинградский+	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	775	27,086	31,236	96,905	706,01	0,444	0,361	26,496	224,63	5,02
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,488	7,356	30,569	208,456	0,119	0,185	1,04	229,544	0,763
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	160	4,267	10,667	18,667	166,133	0,107	0,107	21,6	78,8	1,867
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	15,367	16,989	69,252	467,867	0,22	0,17	58,725	97,531	3,612
	Итого за день:	1 975	74,932	76,08	291,77	2 040,14	0,938	22,678	104,319	1 101,04 3	15,314
	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:

руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.