

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

**Ежедневное меню  
 на 7 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
	<b>Завтрак</b>										
17,4	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
100,2	Бутерброд с сыром+	9,422/4 ,444/26 ,12	6,356	7,129	17,236	158,222	0,062	0,08	0,098	142,578	0,818
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,617</b>	<b>17,551</b>	<b>50,847</b>	<b>420,833</b>	<b>0,197</b>	<b>0,575</b>	<b>3,437</b>	<b>559,161</b>	<b>1,826</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированн е с кожей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
99,1	Суп-пюре из бобовых+	180	5,04	1,462	13,126	88,92	0,094	0,05	0,598	38,484	1,382
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+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
	Сок тыквенный+	182									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>27,6</b>	<b>10,042</b>	<b>43,236</b>	<b>378,53</b>	<b>0,345</b>	<b>1,728</b>	<b>83,258</b>	<b>153,774</b>	<b>6,642</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,516</b>	<b>8,3</b>	<b>36,607</b>	<b>253,4</b>	<b>0,122</b>	<b>0,16</b>	<b>1,066</b>	<b>235,479</b>	<b>0,643</b>
	<b>Ужин</b>										
113,1	Хлебцы рыбные+	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
183	Соус сметанный+	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>21,15</b>	<b>7,995</b>	<b>65,687</b>	<b>426,733</b>	<b>0,281</b>	<b>0,236</b>	<b>18,134</b>	<b>80,365</b>	<b>2,876</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 887</b>	<b>73,943</b>	<b>44,208</b>	<b>205,226</b>	<b>1 523,49</b> <b>6</b>	<b>0,979</b>	<b>2,727</b>	<b>111,294</b>	<b>1 034,77</b> <b>9</b>	<b>12,267</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,696</b>	<b>62,019</b>	<b>278,783</b>	<b>1 974,566</b>	<b>1,035</b>	<b>5,207</b>	<b>102,268</b>	<b>903,111</b>	<b>17,476</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 244 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 274,88 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.