

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Сад 2025

Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню
на 1 июля 2025 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская 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										
0,16	Абрикосы+	128	1,152	0,128	11,52	49,536	0,004	0,077	12,8	35,84	0,896
	Итого:	128	1,152	0,128	11,52	49,536	0,004	0,077	12,8	35,84	0,896
	Обед										
231	Суп с рыбными консервами+	179	6,158	6,022	10,26	119,751	0,007	0,104	6,523	32,435	0,902
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
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:	702	27,456	22,48	90,875	652,465	0,216	0,359	80,795	190,647	7,38
	Полдник										
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
37,1	Молоко кипяченое+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Итого:	249	8,641	9,748	30,27	241,216	0,108	0,201	1,068	230,048	0,16
	Ужин										
264,1	Печень по- деревенски+	70	14,753	11,883	10,255	207,375	0,298		32,944	20,379	6,641
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,376	6,536	14,696	127,04	0,112	0,112	30,72	37,392	1,168
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	21,199	18,869	71,072	545,893	0,49	0,178	95,344	77,146	10,433
	Итого за день:	1 929	88,094	58,421	252,378	1 859,108	0,935	1,199	190,846	781,504	21,182
	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
Стоимость по плануруб.
244 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

255,33 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/