

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень Сад 2025
 Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню
 на 11 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										
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	400	18,39	19,905	37,33	392,883	0,171	0,488	11,327	189,55	4,451
	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										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
253,2	Суп картофельный с	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клѐцки+	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127
222	Зелень в суп+	6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,018	1,953
0,48	Сок абрикосовый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	666	22,53	26,441	88,768	677,964	0,358	0,33	44,664	121,843	6,985
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, пучком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	Итого:	249	8,333	9,19	29,145	230,383	0,108	0,201	1,46	230,715	0,774
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
105	Рис отварной+	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
183	Соус сметанный+	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
129,1	Кисель из клюквы+	170	0,085		23,467	98,158			1,02	5,508	0,136
0,1	Хлеб пшеничный+	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
	Итого:	450	19,885	7,21	85,841	511,941	0,178	0,146	1,533	56,643	2,412
	Итого за день:	1 865	69,178	62,786	250,884	1 974,566	0,845	1,185	223,984	614,751	16,823
	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: 238,56 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/