

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Сад 2025

Возрастная категория: Дети сад к3

**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	Ca	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+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
231	Суп с рыбными консервами+	178	6,123	5,988	10,203	119,082	0,007	0,103	6,486	32,254	0,897
215,1	Огурцы свежие порциями+	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
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:	693	27,368	22,438	90,671	650,916	0,213	0,357	80,198	189,106	7,335
	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 кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,667	9,775	30,317	241,733	0,108	0,202	1,073	231,15	0,161
	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:	1 893	87,78	58,377	249,701	1 847,24	0,931	1,182	187,454	773,224	20,941
	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:

248,63 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/