

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Сад 2025

Возрастная категория: Дети сад к3

**Ежедневное меню  
на 2 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	179	10,382	4,923	45,466	271,364		21,48	0,832	166,416	2,381
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+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>16,082</b>	<b>7,273</b>	<b>83,616</b>	<b>470,094</b>	<b>0,1</b>	<b>21,59</b>	<b>1,312</b>	<b>252,916</b>	<b>4,521</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>										
485	Салат «Солнышко»	50	2,75	6,633	2,017	78,733	0,026		1,975	95,817	0,453
80,1	Рассольник ленинградский+	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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
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
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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>742</b>	<b>26,158</b>	<b>22,121</b>	<b>88,182</b>	<b>607,043</b>	<b>0,439</b>	<b>0,337</b>	<b>26,893</b>	<b>186,765</b>	<b>4,819</b>
	<b>Полдник</b>										
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
0,22	Мёд+	20	0,16		16,04	62			0,4	2,8	0,16
37,1	Молоко кипячённое+	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>8,112</b>	<b>6,8</b>	<b>45,622</b>	<b>259,599</b>	<b>0,114</b>	<b>0,168</b>	<b>1,331</b>	<b>209,202</b>	<b>0,912</b>
	<b>Ужин</b>										
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			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,421</b>	<b>16,899</b>	<b>59,08</b>	<b>432,299</b>	<b>0,216</b>	<b>0,162</b>	<b>22,374</b>	<b>107,521</b>	<b>3,936</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>66,873</b>	<b>53,493</b>	<b>287,1</b>	<b>1 817,316</b>	<b>0,879</b>	<b>22,267</b>	<b>66,91</b>	<b>789,404</b>	<b>15,988</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:

248,67 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/