

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-осень Сад 2025

Возрастная категория: Дети сад к3

**Ежедневное меню
на 3 июля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с пшеном++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	30,912/ 7,568	2,649	8,162	15,805	147,027	0,054	0,032		10,054	0,67
	Итого:	400	8,049	12,932	41,83	313,311	0,153	0,41	1,791	195,13	1,354
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526
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+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
222	Зелень в суп+	7	0,182	0,042	0,28	2,1		0,014	7	15,61	0,112
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,07	5,11	0,07	46,242		0,007		1,68	0,014
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	780	31,744	23,761	123,785	802,504	0,662	11,949	55,503	179,852	14,695
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	67	4,958	2,125	47,388	208,14	0,089	0,056	0,067	17,774	1,311
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	247	9,548	6,895	55,848	301,2	0,134	0,2	1,003	216,134	1,401
	Ужин										
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	8,55	10,763	100,181	538,46	0,15	0,088	19	42,185	2,378
	Итого за день:	1 977	58,291	54,381	331,144	1 996,025	1,119	12,677	82,297	652,301	22,128
	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:

252,93 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/