

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень Сад 2025
 Возрастная категория: Дети сад к3

Ежедневное меню на 8 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	Са	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	13,242	71,466	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
268	Бутерброды с маслом+	44,493/10,405	3,642	11,223	21,732	202,162	0,074	0,045		13,824	0,922
	Итого:	440	17,554	18,203	85,775	576,828	0,24	0,506	1,994	249,05	3,147
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	91	1,001	0,364	9,646	43,935	0,009	0,009	13,65	30,03	1,638
	Итого:	91	1,001	0,364	9,646	43,935	0,009	0,009	13,65	30,03	1,638
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
70,1	Борщ сибирский+	179	2,062	2,957	11,012	82,34	0,047	0,036	5,573	35,489	1,146
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	669	25,068	25,671	76,384	646,799	0,363	0,107	39,932	119,011	9,436
Полдник											
0,4	Пряники+	47	1,579	2,496	15,736	91,829	0,016	0,011		6,129	0,444
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	247	6,799	6,996	23,296	183,829	0,056	0,034	0,54	229,329	0,624
Ужин											
242	Макаронник с печенью*+	200	19,138	9,15	45,013	338,75	0,313	1,463	6,963	32,625	6,425
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:	450	25,578	10,613	115,533	654,364	0,435	1,576	9,773	103,11	9,157
	Итого за день:	1 897	76	61,847	310,634	2	1,102	2,232	65,888	730,53	24,001
	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: 256,99 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/