

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима - Весна Сад 2025

Возрастная категория: Дети сад к1

### Ежедневное меню на 3 февраля 2025 г.

№ рецептур уры	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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	190	11,02	5,225	48,26	288,04		22,8	0,884	176,643	2,527
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	21,969/ 3,134/4, 763	1,128	3,658	0,04	37,612	0,004		0,081	48,663	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,858</b>	<b>10,593</b>	<b>61,62</b>	<b>401,162</b>	<b>0,022</b>	<b>22,872</b>	<b>1,396</b>	<b>292,806</b>	<b>3,656</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,681	0,585
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>725</b>	<b>35,09</b>	<b>22,112</b>	<b>102,682</b>	<b>711,239</b>	<b>0,492</b>	<b>0,36</b>	<b>17,859</b>	<b>104,154</b>	<b>9,813</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	72,417	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,297</b>	<b>4,774</b>	<b>52,927</b>	<b>310,657</b>	<b>0,061</b>	<b>0,032</b>	<b>11,538</b>	<b>38,141</b>	<b>1,429</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 925</b>	<b>68,065</b>	<b>45,474</b>	<b>253,17</b>	<b>1 666,828</b>	<b>0,673</b>	<b>23,455</b>	<b>196,834</b>	<b>678,021</b>	<b>17,67</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,1</b>	<b>62,821</b>	<b>279,974</b>	<b>1 975,548</b>	<b>0,977</b>	<b>1,432</b>	<b>228,597</b>	<b>897,824</b>	<b>17,252</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 328,33 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.