

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 7 апреля 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
	<b>Завтрак</b>										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50,442/5,128/8,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>16,02</b>	<b>15,57</b>	<b>65,69</b>	<b>471,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,59</b>	<b>381,11</b>	<b>3</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,44	Сок фруктовый+	104	0,52	0,104	14,352	55,786	0,021	0,01	2,08	20,8	0,416
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>0,52</b>	<b>0,104</b>	<b>14,352</b>	<b>55,786</b>	<b>0,021</b>	<b>0,01</b>	<b>2,08</b>	<b>20,8</b>	<b>0,416</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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
80,1	Рассольник ленинградский+	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>22,324</b>	<b>12,51</b>	<b>96,656</b>	<b>500,244</b>	<b>0,334</b>	<b>1,722</b>	<b>138,11</b>	<b>129,372</b>	<b>6,412</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,6</b>	<b>12,38</b>	<b>48,79</b>	<b>350,91</b>	<b>0,131</b>	<b>0,23</b>	<b>5,671</b>	<b>337,373</b>	<b>0,949</b>
	<b>Ужин</b>										
264,1	Печень подеревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>36,698</b>	<b>32,472</b>	<b>71,094</b>	<b>726,688</b>	<b>0,782</b>	<b>0,049</b>	<b>83,95</b>	<b>72,07</b>	<b>16,565</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 951</b>	<b>87,162</b>	<b>73,036</b>	<b>296,583</b>	<b>2 104,728</b>	<b>1,407</b>	<b>2,321</b>	<b>231,401</b>	<b>940,725</b>	<b>27,342</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,076</b>	<b>66,014</b>	<b>288,063</b>	<b>2 024,292</b>	<b>1,093</b>	<b>5,122</b>	<b>182,255</b>	<b>912,64</b>	<b>18,457</b>

Стоимость рациона 240 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 256,07 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.