

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 16 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	49,02/4,931	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
480	Какао-напиток «Несквик»	181	4,362	3,892	11,385	97,975	0,127		4,923	217,2	0,95
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
312, 2	Икра кабачковая порционная+	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>21,526</b>	<b>33,064</b>	<b>30,743</b>	<b>506,479</b>	<b>0,248</b>	<b>0,392</b>	<b>9,242</b>	<b>453,907</b>	<b>3,779</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	<b>Итого:</b>	<b>94</b>	<b>1,41</b>	<b>0,094</b>	<b>19,74</b>	<b>82,062</b>	<b>0,038</b>	<b>0,047</b>	<b>9,4</b>	<b>7,52</b>	<b>0,564</b>
<b>Обед</b>											
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,44	Сок фруктовый+	205	1,025	0,205	28,29	109,962	0,041	0,021	4,1	41	0,82
330, 1	Горох отварной+	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
117,2	Суфле из филе куриного	90	13,44	4,584	2,328	104,328	0,06		0,18	29,16	1,224
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>35,368</b>	<b>27,384</b>	<b>95,33</b>	<b>760,306</b>	<b>0,746</b>	<b>0,63</b>	<b>21,563</b>	<b>222,373</b>	<b>9,171</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,373</b>	<b>8,97</b>	<b>46,55</b>	<b>303,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>											
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>26,066</b>	<b>17,239</b>	<b>43,782</b>	<b>432,094</b>	<b>0,364</b>	<b>0,146</b>	<b>219</b>	<b>77,53</b>	<b>7,213</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 025</b>	<b>93,743</b>	<b>86,75</b>	<b>236,144</b>	<b>2 084,001</b>	<b>1,541</b>	<b>1,358</b>	<b>260,177</b>	<b>980,8</b>	<b>21,577</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: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 241,86 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.