

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 11 марта 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>										
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+	48,913/4,94	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
146,1	Пудинг из творога+	135	17,64	18,484	32,895	361,451	0,074	0,299	0,225	164,408	2,936
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>24,383</b>	<b>29,801</b>	<b>76,229</b>	<b>659,633</b>	<b>0,179</b>	<b>0,664</b>	<b>1,55</b>	<b>299,342</b>	<b>4,134</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	109	0,872	0,436	8,829	51,23	0,022	0,044	196,2	43,6	0,872
	<b>Итого:</b>	<b>109</b>	<b>0,872</b>	<b>0,436</b>	<b>8,829</b>	<b>51,23</b>	<b>0,022</b>	<b>0,044</b>	<b>196,2</b>	<b>43,6</b>	<b>0,872</b>
	<b>Обед</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,04	Сок тыквенный+	204	1,02		24,684	97,879	0,02	0,041	2,448	26,52	0,408
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>41,67</b>	<b>26,906</b>	<b>109,954</b>	<b>825,34</b>	<b>0,554</b>	<b>0,391</b>	<b>21,268</b>	<b>166,781</b>	<b>10,401</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	218	6,322	5,45	8,72	109	0,085	0,375	1,526	261,6	0,218
0,4	Пряники+	48	1,613	2,549	16,07	93,782	0,016	0,012		6,259	0,453
	<b>Итого:</b>	<b>266</b>	<b>7,935</b>	<b>7,999</b>	<b>24,79</b>	<b>202,782</b>	<b>0,101</b>	<b>0,387</b>	<b>1,526</b>	<b>267,859</b>	<b>0,671</b>
	<b>Ужин</b>										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>16,838</b>	<b>17,972</b>	<b>97,402</b>	<b>620,379</b>	<b>0,382</b>	<b>0,466</b>	<b>44,43</b>	<b>98,31</b>	<b>4,848</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 020</b>	<b>91,698</b>	<b>83,114</b>	<b>317,204</b>	<b>2 359,364</b>	<b>1,238</b>	<b>1,952</b>	<b>264,974</b>	<b>875,893</b>	<b>20,926</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,541</b>	<b>63,984</b>	<b>290,235</b>	<b>2 034,11</b>	<b>0,984</b>	<b>3,802</b>	<b>186,49</b>	<b>864,699</b>	<b>17,416</b>

Стоимость рациона 370,38 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 239,26 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.