

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 12 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>										
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	50,9/4,818	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>22,222</b>	<b>26,262</b>	<b>38,084</b>	<b>476,536</b>	<b>0,258</b>	<b>0,37</b>	<b>8,627</b>	<b>455,155</b>	<b>3,739</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	113	0,452	0,034	10,735	45,822	0,023	0,034	5,65	21,47	2,599
	<b>Итого:</b>	<b>113</b>	<b>0,452</b>	<b>0,034</b>	<b>10,735</b>	<b>45,822</b>	<b>0,023</b>	<b>0,034</b>	<b>5,65</b>	<b>21,47</b>	<b>2,599</b>
	<b>Обед</b>										
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы*+	220	21,267	17,81	37,39	394,952	0,063	0,126	1,058	49,762	2,294
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>30,026</b>	<b>20,594</b>	<b>104,969</b>	<b>725,477</b>	<b>0,284</b>	<b>0,272</b>	<b>18,069</b>	<b>123,884</b>	<b>5,991</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<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>										
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
212,1	Капуста тушённая+	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,265</b>	<b>11,057</b>	<b>58,659</b>	<b>404,932</b>	<b>0,158</b>	<b>0,236</b>	<b>96,923</b>	<b>155,818</b>	<b>4,765</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 007</b>	<b>82,338</b>	<b>66,918</b>	<b>258,996</b>	<b>1 955,826</b>	<b>0,868</b>	<b>1,056</b>	<b>130,241</b>	<b>975,797</b>	<b>17,945</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 243,51 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 230,84 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

