

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 28 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>11,595</b>	<b>10,499</b>	<b>75,443</b>	<b>441,098</b>	<b>0,173</b>	<b>0,464</b>	<b>2,093</b>	<b>242,376</b>	<b>1,815</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	105	0,945	0,21	8,505	37,989	0,042	0,032	63	35,7	0,315
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>0,945</b>	<b>0,21</b>	<b>8,505</b>	<b>37,989</b>	<b>0,042</b>	<b>0,032</b>	<b>63</b>	<b>35,7</b>	<b>0,315</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>37,872</b>	<b>18,403</b>	<b>122,833</b>	<b>663,127</b>	<b>0,435</b>	<b>0,359</b>	<b>78,444</b>	<b>132,888</b>	<b>6,977</b>
	<b>Полдник</b>										
0,17	Джем+	21	0,126		14,322	54,936			8,4	4,62	0,105
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
	<b>Итого:</b>	<b>261</b>	<b>8,779</b>	<b>7,238</b>	<b>48,188</b>	<b>274,065</b>	<b>0,127</b>	<b>0,174</b>	<b>9,336</b>	<b>213,951</b>	<b>0,99</b>
	<b>Ужин</b>										
248	Сельдь с раст. маслом+	50	6,842	5,617	0,033	77,317				38,6	0,008
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,334</b>	<b>7</b>	<b>34,397</b>	<b>305,249</b>	<b>0,043</b>	<b>0,026</b>	<b>0,1</b>	<b>49,21</b>	<b>1,381</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 935</b>	<b>71,524</b>	<b>43,349</b>	<b>289,366</b>	<b>1 721,527</b>	<b>0,821</b>	<b>1,055</b>	<b>152,973</b>	<b>674,125</b>	<b>11,479</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 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.