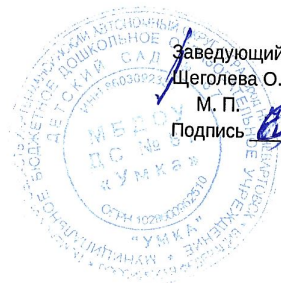


День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБОУ № 67 "Умка"
Щеголева О. В.
М. П. _____
Подпись _____ 24 марта 2025 г.

Ежедневное меню на 25 марта 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	39,452/79,638	2,445	7,926	0,087	114,493	0,01		0,175	105,436	0,126
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	167,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	52,68	0,03	0,02	165	16	2,2
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	93,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	565	7,885	13,566	39,287	428,573	0,12	0,33	166,765	416,256	3,736
Обед											
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	142	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
239,1	Мясо для супа (куры)+	12	2,866	2,136	0,067	23,736	0,032		0,814	8,53	0,504
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	116,204					
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
	Итого:	740	28,003	24,694	113,479	659,905	0,719	0,297	49,514	127,835	5,842
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	205	5,228	5,433	9,635	105,985	0,051	0,164	1,066	225,91	0,103
0,14	Печенье+	45	1,512	2,39	15,066	166,5	0,015	0,011		5,868	0,425
	Итого:	250	6,74	7,822	24,701	272,485	0,067	0,175	1,066	231,778	0,527
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	16	1,216	0,144	7,469	36,736	0,026	0,01		3,68	0,304
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	200	11,254	14,124	42,044	325,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	58	0,638	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,464
0,44	Сок фруктовый+	182	0,91	0,182	25,116	97,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	461	14,018	14,508	76,659	471,741	0,314	0,363	43,564	119,84	4,439
	Итого за день:	2 016	56,645	60,59	254,126	1 832,703	1,22	1,165	260,909	895,709	14,545
	Итого среднее за 10 дней:		74,817	63,968	298,358	2 038,57	1,185	6,557	228,483	851,225	18,544

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 221,37 руб.

Повар: _____ / Гулиева З. К.
Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.
бухгалтер: _____ / Салаева О. С.