

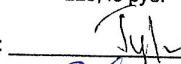


День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025  
 Возрастная категория: Сад 67/1



**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		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>												
0,25	Батон нарезной+	40	0,38	0,45	23,35	114,83	0,008	0,03				
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	74,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	
312, 2	Икра кабачковая консервир. порц.	51	0,969	4,539	3,927	70,435	0,009	0,026	3,57	20,91	0,357	
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>15,599</b>	<b>18,729</b>	<b>42,561</b>	<b>427,499</b>	<b>0,131</b>	<b>0,611</b>	<b>4,785</b>	<b>151,024</b>	<b>3,758</b>	
<b>Обед</b>												
140, 1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	
166, 1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	121,348						
220, 1	Мясо для супа+	11	2,86	1,848		37,94	0,006	0,018		3,3	0,176	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373	
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	129,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
276	Салат из консервированных овощей+	50	0,992	2,575	2,475	44,367	0,033	0,017	3,95	10,542	0,317	
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794	
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>28,786</b>	<b>12,657</b>	<b>81,096</b>	<b>600,372</b>	<b>0,307</b>	<b>0,233</b>	<b>46,061</b>	<b>117,422</b>	<b>4,857</b>	
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	199	5,771	4,975	7,96	99,5	0,077	0,343	1,393	238,8	0,199	
302, 1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	183,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706	
	<b>Итого:</b>	<b>259</b>	<b>13,139</b>	<b>26,947</b>	<b>37,852</b>	<b>282,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,425</b>	<b>1,525</b>	<b>355,464</b>	<b>0,905</b>	
<b>Ужин</b>												
236	Печень по – строгановски+	55	6,524	5,789	3,96	94,05	0,131		14,004	18,164	2,943	
0,1	Хлеб пшеничный+	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494	
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	130,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	
0,01	Соль+	5								18,4	0,145	
204, 1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06	
	<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>15,144</b>	<b>8,123</b>	<b>77,375</b>	<b>428,183</b>	<b>0,341</b>	<b>0,111</b>	<b>73,404</b>	<b>61,769</b>	<b>7,497</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 713</b>	<b>72,667</b>	<b>66,456</b>	<b>238,884</b>	<b>1 738,594</b>	<b>0,939</b>	<b>1,38</b>	<b>125,776</b>	<b>685,679</b>	<b>17,017</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,817</b>	<b>63,968</b>	<b>298,358</b>	<b>2 038,57</b>	<b>1,185</b>	<b>6,557</b>	<b>228,483</b>	<b>851,225</b>	<b>18,544</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 225,48 руб.

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