День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025
 Возрастная категория: Сад 67/1

**Ежедневное меню
 на 29 июля 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	Са	Fe
	завтрак										
0,25	Батон нарезной+	39	0,371	0,439	22,766	101,959	0,008	0,029		11,213	0,926
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
	Итого:	459	8,191	5,839	72,106	388,279	0,078	0,279	9,36	228,113	4,736
	Завтрак 2ой										
0,12	Сок персиковый+	125	0,375		21,25	86,25	0,025	0,05	7,5	6,25	1,125
	Итого:	125	0,375		21,25	86,25	0,025	0,05	7,5	6,25	1,125
	Обед										
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
70,1	Борщ сибирский+	199	2,292	3,287	12,242	91,54	0,053	0,04	6,195	39,455	1,274
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
	Итого:	813	24,066	17,29	91,325	616,651	0,335	0,303	97,28	164,595	7,029
	Полдник										
0,4	Пряники+	40	1,344	2,124	13,392	141	0,014	0,01		5,216	0,378
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	240	6,444	7,424	22,792	244,4	0,064	0,17	1,04	225,616	0,478
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	43	3,268	0,387	20,072	98,728	0,069	0,026		9,89	0,817
312,2	Икра кабачковая консервир. порц.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
242,1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	230,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
	Итого:	486	20,764	14,073	77,589	471,078	0,208	1,372	14,459	78,728	6,937
	Итого за день:	2 123	59,84	44,626	285,062	1 791,658	0,709	2,174	129,639	703,301	20,304
	Итого среднее за 10 дней:		76,703	63,291	298,637	2 080,267	1,165	5,173	219,94	902,289	19,317

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 244 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 240,02 руб.

Повар: _____ / Гулиева З.К.

Диет-сестра: _____ / Сенченко О. М.

бухгалтер: _____ / Салаева О. С.