

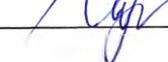
День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 67/1



Ежедневное меню на 2 апреля 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+	37,773/5,67/8,638	2,332	7,56	0,083	95,731	0,009		0,167	100,57	0,12
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке+	180	4,149	3,726	16,547	126,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	Итого:	442	14,581	18,086	45,831	428,62	0,241	0,22	3,467	524,715	1,525
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	70,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245,1	Лапша домашняя+	19	2,433	0,742	12,575	66,793	0,033	0,028		7,558	0,346
117,1	Суфле из кур+	75	11,775	10,997	3,094	148,016	0,038	0,122	0,084	32,709	1,078
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	120	3,192	5,952	18,888	119,872	0,032	0,072	6,048	69,584	2
0,09	Хлеб ржаной+	45	2,97	0,54	15,39	76,659	0,081	0,036		15,75	1,755
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	112,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	679	23,764	25,134	99,359	659,63	0,306	0,31	76,794	157,019	7,132
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	3,617	5,34	33,077	189,571	0,073		0,086	20,109	0,669
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	240	8,207	10,11	41,537	282,631	0,118	0,144	1,022	218,469	0,759
	Ужин										
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
309,2	Огурцы консервированные порциями.	58	0,464	0,058	0,986	6,322	0,01	0,01	2,9	13,34	0,348
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	186	10,467	13,135	39,101	319,995	0,229	0,301	29,038	51,671	2,603
0,03	Сок томатный+	181	1,448		5,43	26,426	0,018	0,054	14,299	25,34	1,629
	Итого:	463	14,887	13,49	60,921	428,511	0,31	0,385	46,237	116,341	5,352
	Итого за день:	1 824	61,438	66,821	247,648	1 799,393	0,975	1,059	127,519	1 016,543	14,767
	Итого среднее за 10 дней:		77,534	63,162	284,404	2 020,984	1,146	5,044	190,288	869,693	18,783

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 222,79 руб.

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