

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 67/1



Ежедневное меню на 3 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										
0,25	Батон нарезной+	21	0,2	0,236	12,259	60,286	0,004	0,016		6,038	0,499
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
	Итого:	421	12,66	7,086	86,419	469,386	0,024	21,696	9,317	252,784	4,183
	Обед										
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
508	Напиток витаминный «Витошка»	170			14,365	68	0,255		17		
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	55	0,605	0,055	1,925	11	0,006	0,011	8,25	5,5	0,44
263, 1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
204, 1	Гречка рассыпчатая+	140	8,419	2,184	42,551	201,703	0,224	0,121		18,247	4,284
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	709	38,382	11,255	88,926	601,422	0,722	0,378	29,771	93,325	9,791
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	185	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	177	5,133	4,425	7,08	88,5	0,069	0,305	1,239	212,4	0,177
	Итого:	227	6,813	7,08	23,82	273,5	0,086	0,317	1,239	218,92	0,649
	Ужин										
180, 1	Вареники ленивые+	109	13,443	12,956	19,039	247,158	0,055	0,218	0,182	118,883	0,709
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	319	15,903	16,761	62,555	471,872	0,087	0,262	0,218	165,277	1,775
	Итого за день:	1 676	73,758	42,183	261,72	1 816,18	0,918	22,653	40,545	730,305	16,398
	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: 223,29 руб.

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