

День: 2  
Неделя: 4  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2025г  
Возрастная категория: Сад

М. П. 25 марта 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 25 марта 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные<br>вещества, мг |              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|
|                    |                                                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С             | Са                          | Fe           |
|                    | <b>Завтрак</b>                                                       |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
| 17,4               | Каша рисовая+                                                        | 180             | 3,15                | 3,33          | 13,14          | 96,75                                    | 0,054        | 0,207        | 0,999         | 197,838                     | 0,198        |
| 34                 | Чай с молоком+                                                       | 175             | 1,663               | 1,663         | 12,95          | 73,413                                   | 0,018        | 0,07         | 0,42          | 65,625                      | 1,041        |
| 1,1                | Масло+                                                               | 5               | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                                    |              | 0,005        |               | 1,2                         | 0,01         |
| 0,25               | Батон нарезной+                                                      | 39              | 2,964               | 0,351         | 18,213         | 89,567                                   | 0,062        | 0,023        |               | 8,97                        | 0,741        |
|                    | <b>Итого:</b>                                                        | <b>399</b>      | <b>7,817</b>        | <b>8,969</b>  | <b>44,368</b>  | <b>292,76</b>                            | <b>0,134</b> | <b>0,305</b> | <b>1,419</b>  | <b>273,633</b>              | <b>1,99</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                                                   |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
| 0,21               | Яблоки+                                                              | 100             | 0,8                 | 0,2           | 7,5            | 38                                       | 0,06         | 0,03         | 38            | 35                          | 0,1          |
|                    | <b>Итого:</b>                                                        | <b>100</b>      | <b>0,8</b>          | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>     | <b>38</b>                                | <b>0,06</b>  | <b>0,03</b>  | <b>38</b>     | <b>35</b>                   | <b>0,1</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                                                          |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
| 309,1              | ТК № 309.1 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г. | 49              | 0,392               | 0,049         | 0,833          | 5,341                                    | 0,008        | 0,008        | 2,45          | 11,27                       | 0,294        |
| 106,1              | Рис припущенный+                                                     | 130             | 3,033               | 2,947         | 29,64          | 171,687                                  | 0,026        | 0,017        |               | 4,203                       | 0,416        |
| 0,01               | Соль+                                                                | 5               |                     |               |                |                                          |              |              |               | 22,08                       | 0,174        |
| 253,2              | Суп картофельный с клецками+                                         | 180             | 2,477               | 3,434         | 16,423         | 106,56                                   | 0,079        |              | 8,302         | 18,389                      | 0,749        |
| 140,2              | Напиток из груш++                                                    | 180             | 0,09                | 0,09          | 12,982         | 48,546                                   | 0,009        | 0,009        | 37,125        | 4,356                       | 0,558        |
| 239,1              | Мясо для супа (куры)+                                                | 14              | 6,703               | 6,412         | 0,078          | 84,672                                   | 0,038        |              | 0,949         | 9,951                       | 0,588        |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                                         | 51              | 3,366               | 0,612         | 17,442         | 90,28                                    | 0,092        | 0,041        |               | 17,85                       | 1,989        |
| 504                | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе                     | 67              | 8,509               | 1,571         | 7,184          | 76,923                                   | 0,052        |              | 2,881         | 9,157                       | 1,087        |
| 300,2              | Клёцки+                                                              | 25              | 1,461               | 1,383         | 6,044          | 42,502                                   | 0,02         | 0,034        |               | 17,221                      | 0,159        |
|                    | <b>Итого:</b>                                                        | <b>701</b>      | <b>26,031</b>       | <b>16,498</b> | <b>90,626</b>  | <b>626,511</b>                           | <b>0,324</b> | <b>0,109</b> | <b>51,707</b> | <b>114,477</b>              | <b>6,014</b> |
|                    | <b>Полдник</b>                                                       |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
| 281,2              | Напиток кисломолочный «Снежок»                                       | 162             | 4,536               | 5,508         | 17,82          | 139,32                                   | 0,045        | 0,207        | 1,458         | 196,02                      | 0,162        |
| 241                | Булочка домашняя                                                     | 70              | 7                   | 6,3           | 44,8           | 237,65                                   | 0,128        | 0,117        | 0,152         | 55,778                      | 1,552        |
|                    | <b>Итого:</b>                                                        | <b>232</b>      | <b>11,536</b>       | <b>11,808</b> | <b>62,62</b>   | <b>376,97</b>                            | <b>0,173</b> | <b>0,324</b> | <b>1,61</b>   | <b>251,798</b>              | <b>1,714</b> |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                                | <b>1432</b>     | <b>46,184</b>       | <b>37,475</b> | <b>205,114</b> | <b>1334,242</b>                          | <b>0,691</b> | <b>0,768</b> | <b>92,74</b>  | <b>674,91</b>               | <b>9,82</b>  |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |
|                    |                                                                      |                 |                     |               |                |                                          |              |              |               |                             |              |

Стоимость рациона            руб.  
Стоимость по плану        130руб.

Средняя стоимость за 1 день: 130 руб

Шеф- повар : \_\_\_\_\_ Пронина Л.Н.