

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	13,242	71,466	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
146,1	Пудинг из творога+	128	16,725	17,525	31,189	342,709	0,07	0,284	0,213	155,883	2,784
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	399	21,773	23,407	73,993	583,011	0,177	0,556	1,409	210,946	4,236
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	19,95	19,083	0,233	252	0,112		2,825	29,617	1,75
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
126,1	Компот из смородины черной+	180	0,54	0,09	21,877	85,842	0,018	0,018	108	19,872	0,765
216,1	Помидоры свежие порциями+	47	0,548	0,078	1,802	9,713	0,031	0,016	11,75	6,58	0,423
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	770	49,348	36,634	109,541	938,58	0,607	0,365	135,292	167,039	11,267
	Полдник										
0,18	Вафли+	23	0,442	0,386	11,04	47,914	0,005	0,002		1,38	0,083
281,1	Ряженка*+	203	5,887	5,075	8,526	103,756	0,045	0,026	0,609	251,72	0,203
	Итого:	226	6,329	5,461	19,566	151,669	0,05	0,028	0,609	253,1	0,286
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	51	0,345	0,048	0,83	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,824	0,216	11,203	55,104	0,038	0,014		5,52	0,456
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
	Итого:	465	9,836	12,36	77,023	454,124	0,139	0,151	13,24	180,024	2,393
	Итого за день:	1 960	87,326	77,902	289,923	2 170,064	1,003	1,119	315,55	827,109	20,382
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона 259,7 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 250,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.