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

Ежедневное меню на 14 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										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,825/4,917/8,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	445	7,73	13,58	28,01	267,01	0,078	0,242	1,452	340,96	1,371
	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										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,44	Сок фруктовый+	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
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
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	800	37,638	22,367	152,604	775,762	0,481	0,383	28,017	161,56	7,042
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	481	5,072	8,415	56,757	328,496	0,186	0,165	42,6	71,85	2,379
	Итого за день:	2 076	60,03	52,552	301,361	1 740,108	0,9	1,033	238,055	808,38	13,769
	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 203,46 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 250,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.