

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 4 февраля 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
144,2	Запеканка из творога+	132	21,021	21,901	10,692	319,539	0,066	0,352	0,308	196,02	0,88
	Итого:	396	27,849	29,736	67,231	640,193	0,172	0,717	1,733	332,724	2,339
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	669	22,641	13,147	74,059	513,14	0,304	1,703	83,67	156,38	7,624
	Полдник										
0,14	Печенье+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	223	7,732	8,053	27,251	212,343	0,097	0,358	1,4	247,498	0,743
	Ужин										
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	478	15,728	21,922	65,216	513,628	0,145	0,342	14,2	117,09	3,262
	Итого за день:	1 866	75,45	72,958	254,758	1 966,605	0,758	3,17	111,003	861,692	14,568
	Итого среднее за 10 дней:		76,517	63,904	290,213	2 033,206	0,984	3,8	186,485	863,979	17,414

Стоимость рациона 259,27 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 258,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.