

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 5 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	14,651/50,526	2,549	3,99	29,324	163,477	0,051	0,03	0,487	10,662	0,701
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	466	8,749	9,69	60,224	365,677	0,151	0,32	1,947	281,202	2,211
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,44	Сок фруктовый+	206	1,03	0,206	28,428	110,498	0,041	0,021	4,12	41,2	0,824
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
117,2	Суфле из филе куриного	80	14,933	5,093	2,587	115,92	0,067		0,2	32,4	1,36
	Итого:	748	25,963	19,293	103,842	605,41	0,308	0,24	22,842	222,046	7,569
	Полдник										
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	240	8,418	6,21	38,82	243,06	0,105	0,192	0,972	220,56	0,942
	Ужин										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	399	37,278	32,806	67,635	710,341	0,778	0,028	130,946	69,122	16,867
	Итого за день:	1 953	80,808	68,029	280,021	1 965,038	1,363	0,811	161,707	811,93	29,889
	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 248,75 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 262,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.