

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

Ежедневное меню на 19 февраля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом+	11,455/ 42,956	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
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:	455	6,624	7,125	40,577	303,531	0,122	0,245	1,486	208,825	1,764
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	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
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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+	140	3,724	6,944	22,036	151,517	0,037	0,084	7,056	81,181	2,333
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	Итого:	712	21,784	17,581	103,464	582,703	0,266	0,245	20,606	176,691	6,71
	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 кипячённое+	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+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	397	37,126	32,788	66,702	705,749	0,775	0,027	130,946	68,662	16,829
	Итого за день:	1 899	74,332	63,732	258,588	1 873,566	1,287	0,738	158,76	692,788	28,43
	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 216,45 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 265,92 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.