

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

Ежедневное меню на 25 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										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	50,536/ 5,056	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
146,1	Пудинг из творога+	119	15,549	16,293	28,996	318,613	0,065	0,264	0,198	144,922	2,588
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	385	22,454	27,97	73,417	625,019	0,172	0,633	1,533	283,265	3,811
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Итого:	97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Обед										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,04	Сок тыквенный+	202	1,01		24,442	96,92	0,02	0,04	2,424	26,26	0,404
	Итого:	772	40,792	19,066	106,295	735,879	0,54	0,364	20,064	153,321	10,182
	Полдник										
281	Кефир*+	173	5,017	4,325	6,92	86,5	0,067	0,298	1,211	207,6	0,173
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	222	6,663	6,927	23,325	182,236	0,084	0,31	1,211	213,99	0,636
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
275	Компот из консервированных плодов+	199	0,159		30,182	122,455	0,016	0,032	2,388	8,348	0,437
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
	Итого:	468	17,026	17,968	97,943	648,068	0,381	0,472	55,143	93,388	5,199
	Итого за день:	1 944	88,391	72,028	321,349	2 275,883	1,216	1,827	87,651	751,724	20,409
	Итого среднее за 10 дней:		76,541	63,984	290,235	2 034,11	0,984	3,802	186,49	864,699	17,416

Стоимость рациона 346,56 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 249,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.