

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 28 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	434	11,595	10,499	75,443	441,098	0,173	0,464	2,093	242,376	1,815
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,65	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,65	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	Итого:	705	37,794	18,385	122,713	662,227	0,435	0,353	75,444	126,198	6,929
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом+	70	9,578	7,863	0,047	108,243				54,04	0,012
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	Итого:	447	15,07	9,246	34,41	336,175	0,043	0,026	0,1	64,65	1,385
	Итого за день:	1 931	74,592	47,48	286,811	1 787,21	0,817	1,026	249,609	690,694	11,739
	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 206,4 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 244,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.