

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 21 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											
268	Бутерброды с маслом+	50,725/ 5,033	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
24,1	Омлет с сыром+	105	9,641	9,832	1,432	132,395	0,038	0,229	0,181	141,845	1,27
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	15,038	27,266	34,127	442,088	0,127	0,375	4,791	251,685	3,504
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины+	107	0,963	0,214	8,667	38,713	0,043	0,032	64,2	36,38	0,321
	Итого:	257	0,963	0,214	8,667	38,713	0,043	0,032	64,2	43,13	0,323
Обед											
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
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	Итого:	727	20,143	14,715	81,459	530,003	0,35	1,108	37,06	164,09	6,815
Полдник											
37,1	Молоко кипяченнное+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
265,2	Плов с изюмом+	199	2,667	1,622	12,527	76,854	0,06	0,09	2,577	74,088	0,925
	Итого:	428	5,871	1,883	63,97	305,398	0,106	0,137	2,617	105,418	2,066
	Итого за день:	2 082	55,201	74,482	231,557	1 814,141	0,767	1,892	109,758	898,79	13,622
	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 219,51 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 256,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.