

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

Ежедневное меню на 11 марта 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										
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+	48,913/4,94	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
146,1	Пудинг из творога+	135	17,64	18,484	32,895	361,451	0,074	0,299	0,225	164,408	2,936
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	398	24,383	29,801	76,229	659,633	0,179	0,664	1,55	299,342	4,134
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	109	0,872	0,436	8,829	51,23	0,022	0,044	196,2	43,6	0,872
	Итого:	109	0,872	0,436	8,829	51,23	0,022	0,044	196,2	43,6	0,872
	Обед										
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
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+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
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+	204	1,02		24,684	97,879	0,02	0,041	2,448	26,52	0,408
	Итого:	778	41,67	26,906	109,954	825,34	0,554	0,391	21,268	166,781	10,401
	Полдник										
281	Кефир*+	218	6,322	5,45	8,72	109	0,085	0,375	1,526	261,6	0,218
0,4	Пряники+	48	1,613	2,549	16,07	93,782	0,016	0,012		6,259	0,453
	Итого:	266	7,935	7,999	24,79	202,782	0,101	0,387	1,526	267,859	0,671
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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:	469	16,838	17,972	97,402	620,379	0,382	0,466	44,43	98,31	4,848
	Итого за день:	2 020	91,698	83,114	317,204	2 359,364	1,238	1,952	264,974	875,893	20,926
	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 370,38 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 239,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.