

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 13 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 | | | | | | | | | | |
| 33 | Чай с сахаром+ | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 180 | 10,44 | 4,95 | 45,72 | 272,88 | | 21,6 | 0,837 | 167,346 | 2,394 |
| 266 | Бутерброды с джемом+ | 11,997/ 42,767 | 2,085 | 3,265 | 23,993 | 133,754 | 0,042 | 0,025 | 0,399 | 8,723 | 0,573 |
| | Итого: | 434 | 12,725 | 8,215 | 69,753 | 455,634 | 0,042 | 21,635 | 1,336 | 180,469 | 3,827 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,8 | 0,066 | 0,033 | 41,8 | 38,5 | 0,11 |
| | Итого: | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,8 | 0,066 | 0,033 | 41,8 | 38,5 | 0,11 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 528 | Соус красный основной+ | 25 | 0,272 | 0,524 | 1,499 | 11,965 | 0,006 | 0,005 | 1,175 | 0,88 | 0,076 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 15 | 41,496 | 39,693 | 0,485 | 524,16 | 0,232 | | 5,876 | 61,603 | 3,64 |
| 222 | Зелень в суп+ | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 94,1 | Суп рисовый+ | 200 | 1,136 | 2,024 | 9,304 | 62,576 | 0,013 | 0,013 | 0,864 | 4,928 | 0,264 |
| 116,1 | Суфле рыбное+ | 80 | 13,32 | 2,53 | 0,11 | 76,46 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 33,86 | 0,78 |
| 166,1 | Картофельное пюре+ | 130 | 2,808 | 0,988 | 18,824 | 101,348 | | | | | |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 309,1 | Огурцы консервированные порциями+ | 61 | 0,413 | 0,057 | 0,992 | 6,1 | 0,012 | 0,012 | 3,05 | 14,03 | 0,366 |
| | Итого: | 808 | 64,702 | 46,486 | 94,301 | 1 054,119 | 0,439 | 0,264 | 19,345 | 207,951 | 8,839 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | 199 | 5,771 | 4,975 | 8,358 | 101,711 | 0,044 | 0,025 | 0,597 | 246,76 | 0,199 |
| 0,18 | Вафли+ | 26 | 0,499 | 0,437 | 12,48 | 54,163 | 0,005 | 0,002 | | 1,56 | 0,094 |
| | Итого: | 225 | 6,27 | 5,412 | 20,838 | 155,874 | 0,049 | 0,028 | 0,597 | 248,32 | 0,293 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,05 | 3,65 | 0,05 | 33,03 | | 0,005 | | 1,2 | 0,01 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 204 | 1,02 | 0,204 | 28,152 | 109,426 | 0,041 | 0,02 | 4,08 | 40,8 | 0,816 |
| 180,1 | Вареники ленивые+ | 159 | 19,61 | 18,9 | 27,772 | 360,533 | 0,08 | 0,318 | 0,265 | 173,416 | 1,034 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 30 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 22 | 1,672 | 0,198 | 10,27 | 50,512 | 0,035 | 0,013 | | 5,06 | 0,418 |
| | Итого: | 420 | 22,552 | 23,352 | 67,744 | 563,5 | 0,156 | 0,367 | 4,375 | 226,646 | 2,298 |
| | Итого за день: | 1 997 | 107,129 | 83,684 | 260,886 | 2 270,928 | 0,752 | 22,326 | 67,453 | 901,886 | 15,367 |
| | 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 233,99 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 236,8 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.