

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.