

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

Ежедневное меню на 14 марта 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	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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50,279/ 4,918/8, 638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	445	11,67	14,81	48,474	371,934	0,134	0,435	2,175	340,354	1,091
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	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	Ши 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+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
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+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	710	38,053	18,306	123,808	666,957	0,44	0,361	78,374	133,508	7,087
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
	Итого:	270	10,813	9,788	50,516	317,529	0,129	0,288	1,236	301,431	0,945
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
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:	437	13,722	8,223	48,944	330,712	0,046	0,019	2,9	60,73	1,43
	Итого за день:	1 962	74,298	51,167	281,541	1 729,812	0,78	1,123	249,685	852,023	12,753
	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 216,7 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 238,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.