

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 20 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	49,1/5,1 28	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
	Итого:	434	18,343	16,783	76,476	534,161	0,285	0,259	5,826	422,561	3,234
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
239,1	Мясо для супа (куры)+	32	25,536	24,427	0,299	322,56	0,143		3,616	37,909	2,24
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
	Итого:	799	50,693	40,313	95,034	949,686	0,674	0,362	39,109	189,212	7,417
	Полдник										
0,18	Вафли+	26	0,499	0,437	12,48	54,163	0,005	0,002		1,56	0,094
281,1	Ряженка*+	195	5,655	4,875	8,19	99,667	0,043	0,025	0,585	241,8	0,195
	Итого:	221	6,154	5,312	20,67	153,83	0,049	0,027	0,585	243,36	0,289
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
178,1	Лапшевник с творогом+	189	17,87	3,166	44,708	272,188	0,095	0,151	0,146	87,772	1,096
	Итого:	439	19,79	3,746	55,584	377,108	0,127	0,183	0,276	102,942	2,356
	Итого за день:	1 991	95,373	66,182	257,075	2 054,525	1,154	0,861	50,696	976,695	15,55
	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 237,11 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 234,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.