

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

Ежедневное меню на 25 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+	179	2,238	1,432	12,813	69,148	0,054	0,224	1,029	36,57	0,528
268	Бутерброды с маслом+	51,167/5,193	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
146,1	Пудинг из творога+	135	17,64	18,484	32,895	361,451	0,074	0,299	0,225	164,408	2,936
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	400	22,572	28,003	62,094	579,072	0,179	0,564	1,284	216,616	4,116
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	96	0,768	0,384	7,776	45,12	0,019	0,038	172,8	38,4	0,768
	Итого:	96	0,768	0,384	7,776	45,12	0,019	0,038	172,8	38,4	0,768
	Обед										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
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
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	774	40,987	19,303	110,495	751,65	0,566	0,346	21,69	168,341	10,701
	Полдник										
281	Кефир*+	207	6,003	5,175	8,28	103,5	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
0,4	Пряники+	52	1,747	2,761	17,41	101,598	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	259	7,75	7,936	25,69	205,098	0,098	0,369	1,449	255,181	0,698
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
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
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
	Итого:	468	18,775	25,763	108,317	732,189	0,372	0,458	43,16	101,49	4,462
	Итого за день:	1 997	90,852	81,389	314,371	2 313,128	1,234	1,775	240,383	780,028	20,744
	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 341,26 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 240,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.