

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

Ежедневное меню на 14 января 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+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	50,971/ 4,956	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
146,1	Пудинг из творога+	123	16,072	16,841	29,971	329,322	0,068	0,273	0,205	149,794	2,675
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	388	22,905	28,433	73,836	632,449	0,174	0,638	1,53	285,067	3,896
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Итого:	97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582
	Обед										
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
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
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+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	Итого:	741	40,841	20,274	110,745	760,723	0,557	0,339	18,73	158,441	10,399
	Полдник										
281	Кефир*+	174	5,046	4,35	6,96	87	0,068	0,3	1,218	208,8	0,174
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	224	6,726	7,005	23,7	184,69	0,085	0,312	1,218	215,32	0,646
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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
	Итого:	458	17,265	24,433	98,925	686,899	0,385	0,484	44,86	105,58	4,831
	Итого за день:	1 908	89,192	80,242	327,576	2 349,442	1,24	1,821	76,038	772,168	20,354
	Итого среднее за 10 дней:		76,573	63,604	291,087	2 034,696	0,984	3,8	186,286	862,577	17,426

Стоимость рациона 320,88 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 223,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.