

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 15 января 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	50,943/ 5,124	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
24,1	Омлет с сыром+	130	11,936	12,173	1,773	163,918	0,047	0,284	0,225	175,618	1,572
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
	Итого:	445	20,348	24,382	37,53	449,984	0,25	0,326	8,497	428,037	3,489
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Итого:	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
	Итого:	738	27,405	23,535	93,245	714,76	0,234	0,28	148,49	157,41	7,005
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	74	11,655	3,423	5,18	97,773	0,065	0,093	0,564	45,556	0,74
212,1	Капуста тушённая+	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	439	17,7	12,225	57,973	404,384	0,161	0,231	96,487	154,864	4,96
	Итого за день:	1 968	75,211	69,141	244,418	1 911,117	0,81	1,01	259,245	978,022	18,512
	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 256,85 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 231,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

