

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 16 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										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
266	Бутерброды с джемом+	11,887/41,728	2,047	3,204	23,548	131,277	0,041	0,024	0,391	8,562	0,563
	Итого:	433	12,687	8,154	69,308	453,157	0,041	21,634	1,328	180,308	3,817
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
528	Соус красный основной+	24	0,261	0,503	1,439	11,486	0,006	0,005	1,128	0,845	0,073
239,1	Мясо для супа (куры)+	22	17,556	16,793	0,205	221,76	0,098		2,486	26,063	1,54
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
478	Оладьи из печени (запеченные)	81	12,525	8,93	8,232	163,013	0,253	13,375	25,626	12,504	5,893
166,1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	57	0,386	0,053	0,927	5,7	0,011	0,011	2,85	13,11	0,342
	Итого:	772	39,796	29,937	101,334	833,853	0,494	13,536	40,754	149,4	11,747
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	172	4,988	4,3	7,224	87,911	0,038	0,022	0,516	213,28	0,172
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	197	5,468	4,72	19,224	139,991	0,043	0,024	0,516	214,78	0,262
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
180,1	Вареники ленивые+	148	18,253	17,592	25,851	335,59	0,074	0,296	0,247	161,419	0,962
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	403	21,094	22,03	64,665	533,58	0,147	0,344	4,257	213,419	2,187
	Итого за день:	1 905	79,945	65,042	262,632	1 996,761	0,765	35,568	106,855	791,906	18,313
	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 199,69 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 225,86 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.