

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 21 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
144,2	Запеканка из творога+	125	19,906	20,74	10,125	302,594	0,063	0,333	0,292	185,625	0,833
	Итого:	390	26,78	28,646	67,165	626,084	0,169	0,699	1,718	322,527	2,308
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Итого:	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Обед										
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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
	Итого:	658	22,535	8,735	79,121	491,78	0,358	1,75	83,31	140,296	6,054
	Полдник										
0,14	Печенье+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
281	Кефир+*	172	4,988	4,3	6,88	86	0,067	0,296	1,204	206,4	0,172
	Итого:	193	6,752	7,088	24,457	188,575	0,085	0,309	1,204	213,246	0,668
	Ужин										
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	152	2,128	11,572	11,076	158,11	0,051	0,051	14,237	43,016	1,145
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	461	13,832	20,033	65,429	490,054	0,137	0,288	14,357	104,246	2,976
	Итого за день:	1 801	71,384	64,601	256,962	1 882,92	0,789	3,095	110,49	788,235	12,6
	Итого среднее за 10 дней:		76,537	63,654	290,843	2 033,896	0,983	3,801	186,062	862,377	17,39

Стоимость рациона 242,13 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 224,96 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.