

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 22 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
266	Бутерброды с джемом+	11,455/43,187	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	455	6,624	7,125	40,577	303,531	0,122	0,245	1,486	208,825	1,764
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Итого:	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,029	36,86	33,95	0,097
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,44	Сок фруктовый+	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	Итого:	725	22,905	18,28	102,718	579,345	0,293	0,239	22,77	214,7	7,25
	Полдник										
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	240	8,418	6,21	38,82	243,06	0,105	0,192	0,972	220,56	0,942
	Ужин										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	397	37,126	32,788	66,702	705,749	0,775	0,027	130,946	68,662	16,829
	Итого за день:	1 914	75,849	64,597	256,092	1 868,545	1,354	0,733	193,034	746,697	26,882
	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 224,77 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 226,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.