

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 23 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	51,136/ 5,332	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
	Итого:	436	18,433	17,057	77,008	539,107	0,287	0,261	5,826	422,899	3,256
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
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+	12	0,288	0,96	0,264	10,848		0,024	0,06	8,64	0,024
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
	Итого:	826	35,614	21,898	110,313	749,033	0,476	1,184	36,572	151,698	9,621
	Полдник										
0,18	Вафли+	26	0,499	0,437	12,48	54,163	0,005	0,002		1,56	0,094
281,1	Ряженка*+	215	6,235	5,375	9,03	109,889	0,048	0,027	0,645	266,6	0,215
	Итого:	241	6,734	5,812	21,51	164,052	0,053	0,03	0,645	268,16	0,309
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,055	0,118	0,31	95,17	0,062
178,1	Лапшевник с творогом+	202	19,099	3,384	47,783	290,91	0,101	0,162	0,157	93,809	1,172
	Итого:	453	23,051	6,199	74,364	487,51	0,188	0,301	0,567	197,979	2,474
	Итого за день:	2 056	84,232	50,996	292,695	1 980,252	1,024	1,806	48,61	1 059,736	17,959
	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 235,62 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 229,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.