

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

**Ежедневное меню
 на 28 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 | | | | | | | | | | |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,534 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 50,701/ 5,184 | 2,495 | 7,687 | 14,886 | 138,473 | 0,051 | 0,031 | | 9,469 | 0,631 |
| 146,1 | Пудинг из творога+ | 133 | 17,379 | 18,21 | 32,408 | 356,096 | 0,073 | 0,295 | 0,222 | 161,972 | 2,893 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 29 | 2,088 | 2,465 | 16,095 | 95,12 | 0,002 | 0,11 | 0,29 | 89,03 | 0,058 |
| | Итого: | 398 | 24,211 | 29,802 | 76,273 | 659,223 | 0,18 | 0,661 | 1,547 | 297,245 | 4,113 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 108 | 1,62 | 0,108 | 22,68 | 94,284 | 0,043 | 0,054 | 10,8 | 8,64 | 0,648 |
| | Итого: | 108 | 1,62 | 0,108 | 22,68 | 94,284 | 0,043 | 0,054 | 10,8 | 8,64 | 0,648 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями+ | 58 | 0,638 | 0,058 | 2,03 | 34,8 | 0,012 | 0,017 | 13,05 | 8,7 | 0,696 |
| 71,1 | Фрикадельки мясные+ | 25 | 6,58 | 3,08 | 0,29 | 54,95 | 0,02 | 0,05 | 0,13 | 5,08 | 0,41 |
| 492 | Язык отварной | 80 | 17,91 | 11,22 | | 171,4 | 0,06 | 0,015 | | 34,851 | 1,367 |
| 88,1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками+ | 200 | 2,38 | 1,75 | 17,5 | 99,63 | 0,1 | 0,066 | 9,26 | 20,66 | 1,06 |
| 222 | Зелень в суп+ | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 0,04 | Сок тыквенный+ | 202 | 1,01 | | 24,442 | 96,92 | 0,02 | 0,04 | 2,424 | 26,26 | 0,404 |
| | Итого: | 774 | 41,229 | 19,105 | 108,391 | 770,09 | 0,546 | 0,372 | 30,164 | 149,501 | 10,641 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 198 | 5,742 | 4,95 | 7,92 | 99 | 0,077 | 0,341 | 1,386 | 237,6 | 0,198 |
| 0,4 | Пряники+ | 52 | 1,747 | 2,761 | 17,41 | 101,598 | 0,018 | 0,012 | | 6,781 | 0,491 |
| | Итого: | 250 | 7,489 | 7,711 | 25,33 | 200,598 | 0,095 | 0,353 | 1,386 | 244,381 | 0,689 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы консервированные порциями+ | 59 | 0,399 | 0,055 | 0,96 | 5,9 | 0,012 | 0,012 | 2,95 | 13,57 | 0,354 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 28 | 2,128 | 0,252 | 13,07 | 64,288 | 0,045 | 0,017 | | 6,44 | 0,532 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 320,1 | Рулет картофельный с яйцом+ | 180 | 14,068 | 17,655 | 52,555 | 424,725 | 0,308 | 0,405 | 39,03 | 69,45 | 3,498 |
| | Итого: | 467 | 16,755 | 17,962 | 96,919 | 617,983 | 0,381 | 0,466 | 44,38 | 97,85 | 4,823 |
| | Итого за день: | 1 997 | 91,305 | 74,688 | 329,593 | 2 342,178 | 1,244 | 1,905 | 88,277 | 797,617 | 20,914 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 76,517 | 63,904 | 290,213 | 2 033,206 | 0,984 | 3,8 | 186,485 | 863,979 | 17,414 |

Стоимость рациона 361,42 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 240,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.