

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима -весна сад 2025 г
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню на 13 января 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	30,151/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	15,16	18,49	62,206	475,81	0,29	0,25	3,56	457,49	2,05
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	98	0,49	0,098	13,524	52,567	0,02	0,01	1,96	19,6	0,392
	Итого:	98	0,49	0,098	13,524	52,567	0,02	0,01	1,96	19,6	0,392
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа	15	2,52	2,58		33	0,006	0,006	7,2	4,512	0,078
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	736	25,441	15,639	72,081	537,874	0,345	1,725	102,99	179,432	6,41
Полдник											
281	Кефир*+	189	5,481	4,725	7,56	94,5	0,074	0,326	1,323	226,8	0,189
148,2	Ватрушка с творогом+	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:	259	15,361	7,225	39,53	274,56	0,183	0,45	1,447	272,58	1,301
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	52	0,884	6,916	2,652	76,96	0,016	0,031	3,64	22,36	0,364
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,15	Мармелад+	30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	511	15,249	14,472	84,954	571,57	0,184	0,233	3,97	109,218	3,653
	Итого за день:	2 041	71,701	55,925	272,294	1 912,381	1,02	2,667	113,927	1 038,319	13,806
	Итого среднее за 10 дней:		84,499	64,802	294,188	2 085,89	1,196	1,42	128,18	926,094	18,927

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.