

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню
на 3 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
268	Бутерброды с маслом+	29,15/7	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603
	Итого:	436	15,384	17,846	58,025	453,524	0,179	0,399	2	427,849	1,133
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
60,2	Икра морковная+	80	2,267	7,333	11,6	114,533	0,027	0,04	6,613	34	1,52
80,1	Рассольник ленинградский+	204	2,428	5,233	38,25	126,99	0,085	0,067	7,191	21,42	0,949
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	170	28,756	8,568	23,8	287,445	0,162		17,315	22,457	3,638
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	773	45,582	27,378	137,56	881,578	0,409	0,299	33,679	190,017	10,281
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302, 1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
166, 1	Картофельное пюре+	170	3,672	1,292	24,616	132,532					
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	505	21,314	3,881	76,384	423,533	0,204	0,164	14,33	103,595	2,733
	Итого за день:	2 064	96,995	79,439	322,503	2 291,69 5	0,968	1,011	110,703	1 114,76 9	15,45
	Итого среднее за 10 дней:		78,349	60,328	295,433	1 997,387	0,988	3,628	170,896	899,442	18,498

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

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.