

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню на 5 мая 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										
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
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	29	3,673	0,435	22,572	111,002	0,077	0,029		11,117	0,918
	Итого:	429	9,873	6,135	53,472	313,202	0,177	0,319	1,46	281,657	2,428
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	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
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый+	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	769	32,065	27,023	110,122	832,027	0,421	0,185	29,873	164,4	8,901
	Полдник										
281	Кефир*+	201	5,829	5,025	8,04	100,5	0,078	0,346	1,407	241,2	0,201
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	271	10,789	8,405	53,77	333,6	0,158	0,426	1,457	260,85	0,888
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)*+	99	1,386	7,537	7,214	102,98	0,033	0,033	9,273	28,017	0,746
24,1	Омлет с сыром+	120	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	457	16,596	18,265	75,093	524,2	0,169	0,382	11,963	245,442	4,538
	Итого за день:	2 026	69,363	59,868	302,256	2 045,709	0,956	1,332	209,753	968,349	18,956
	Итого среднее за 10 дней:		77,929	60,388	294,153	1 992,523	0,988	3,616	169,296	905,442	18,298

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
СТОИМОСТЬ за 10
дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Контрактный управляющий: _____ / Юсупова И. Р.