

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



Ежедневное меню
на 6 мая 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50,725/ 7/11,63 8	2,558	8,292	0,091	85,254	0,01		0,183	110,302	0,132
	Итого:	468	16,658	15,392	65,207	465,714	0,07	24,25	2,263	337,102	3,382
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	102	0,51	0,102	14,076	54,713	0,02	0,01	2,04	20,4	0,408
	Итого:	102	0,51	0,102	14,076	54,713	0,02	0,01	2,04	20,4	0,408
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
164, 1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
273, 4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	805	31,814	22,418	83,278	662,96	0,379	0,372	37,626	187,416	6,302
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
197, 3	Яблоки печеные с медом+	60	0,3	0,27	13,433	57,75	0,015	0,015	2,933	11,55	1,545
	Итого:	260	5,4	5,57	22,833	161,15	0,065	0,175	3,973	231,95	1,645
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
184, 1	Соус абрикосовый+	40	0,32		26,4	101,12		0,016	0,08	7,44	0,208
123, 2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	28,315	26,545	96,318	727,22	0,198	0,488	2,52	308,038	3,502
	Итого за день:	2 116	82,697	70,027	281,711	2 071,75 6	0,733	25,295	48,421	1 084,90 6	15,239
	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.