

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



Ежедневное меню на 8 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
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+	49,02/7 /11,638	2,482	8,048	0,089	82,746	0,01		0,177	107,058	0,128
	Итого:	466	11,882	14,848	49,905	378,406	0,14	0,46	2,287	342,818	1,148
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	94	0,47	0,094	12,972	50,422	0,019	0,009	1,88	18,8	0,376
	Итого:	94	0,47	0,094	12,972	50,422	0,019	0,009	1,88	18,8	0,376
	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+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	804	31,748	22,406	82,936	661,19	0,377	0,371	37,626	187,066	6,263
	Полдник										
281	Кефир*+	192	5,568	4,8	7,68	96	0,075	0,331	1,344	230,4	0,192
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:	252	5,868	5,07	21,113	153,75	0,09	0,346	4,277	241,95	1,737
	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
273, 2	Компот из мандаринов*+	200	0,4		27,702	113,32	0,024	0,014	8,17	24,02	0,14
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	481	28,555	26,545	111,916	790,3	0,216	0,501	9,83	316,118	2,662
	Итого за день:	2 097	78,523	68,963	278,841	2 034,06 7	0,842	1,687	55,9	1 106,75 1	12,186
	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 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней:

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.