

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025 г.
Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню на 9 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+	38	4,813	0,57	29,577	145,451	0,101	0,038		14,567	1,203
0,17	Джем+	19	0,114		12,958	49,704			7,6	4,18	0,095
	Итого:	457	9,227	4,47	57,335	308,255	0,161	0,308	9,11	256,167	4,798
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245, 1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	200	9,887	6,409	18,157	169,565	0,113	0,122	8,035	45,565	1,678
0,44	Сок фруктовый+	206	1,03	0,206	28,428	110,498	0,041	0,021	4,12	41,2	0,824
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	736	19,86	9,83	96,826	552,111	0,394	0,279	23,315	152,641	6,036
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
140, 1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	27,12	17,55	57,785	494,984	0,429	0,059	65,625	78,496	3,718
	Итого за день:	2 023	63,387	39,835	247,586	1 596,99	1,071	0,848	104,09	733,224	17,425
	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
Стоимость по плану
Средняя
стоимость за 10
дней:

руб.
225 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Специалист по закупкам: _____ / Юсупова И. Р.