

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



Ежедневное меню на 12 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,17	Джем+	14	0,084		9,548	36,624			5,6	3,08	0,07
0,25	Батон нарезной+	39	4,94	0,585	30,355	149,279	0,104	0,039		14,95	1,235
	Итого:	453	9,324	4,485	54,703	299,003	0,154	0,249	6,84	200,41	4,755
	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										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей+	199	1,871	4,975	10,945	97,391	0,066	0,05	8,839	25,174	0,762
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
202, 1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272, 1	Перловка отварная+	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,44	Сок фруктовый+	161	0,805	0,161	22,218	86,36	0,032	0,016	3,22	32,2	0,644
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:	702	37,606	21,396	83,618	666,631	0,345	0,319	17,226	153,63	7,336
	Полдник										
281	Кефир*+	197	5,713	4,925	7,88	98,5	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
340, 5	Пирожки простые печеные с рисом и яйцом	50	3,41	2,28	21,38	120	0,06	0,04	0,03	10,1	0,59
	Итого:	247	9,123	7,205	29,26	218,5	0,137	0,379	1,409	246,5	0,787
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
140, 1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	501	7,665	8,831	68	378,63	0,272	0,201	94,65	71,768	3,594
	Итого за день:	2 003	64,118	41,947	245,08	1 603,31 4	0,928	1,178	125,125	691,307	18,772
	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.