

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима - Весна Сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к3

Ежедневное меню на 3 февраля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	190	11,02	5,225	48,26	288,04	0,152	0,209	0,912	197,353	1,121
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	23,853/ 3,134/4, 763	1,128	3,658	0,04	37,612	0,004		0,081	48,663	0,058
	Итого:	400	13,858	10,593	61,62	401,162	0,174	0,281	1,425	313,516	2,25
	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										
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,681	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	720	34,96	22,082	102,482	709,739	0,492	0,35	12,859	93,004	9,733
	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										
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	72,417	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	12,297	4,774	52,927	310,657	0,061	0,032	11,538	38,141	1,429
	Итого за день:	1 920	68,295	45,434	252,67	1 663,198	0,815	0,864	31,862	690,581	16,284
	Итого среднее за 10 дней:		78,1	62,821	279,974	1 975,548	0,977	1,432	228,597	897,824	17,252

Стоимость рациона
Стоимость по плану

руб.
225 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

264,31 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/