

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД 2025
Возрастная категория: ДЕТИ (МЗ) САД



Ежедневное меню
на 18 февраля 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	31,92/5	1,813	5,587	10,819	100,64	0,037	0,022		6,882	0,459
	Итого:	400	11,197	13,885	54,699	386,012	0,163	0,442	1,899	222,936	1,383
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
42	Салат из солёных огурцов с луком+	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	180	1,305	3,537	9,171	73,8	0,036	0,027	7,407	31,95	0,855
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
116,1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
3 32 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
0,06	Сок яблочный+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	733	27,825	18,807	73,481	567,912	0,382	0,357	33,127	205,54	6,169
Полдник											
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	213	6,315	6,168	17,364	150,114	0,081	0,322	1,281	223,512	0,466
Ужин											
180, 1	Вареники ленивые+	188	23,187	22,347	32,837	426,29	0,094	0,376	0,313	205,045	1,222
182, 1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	432	27,572	23,786	59,38	607,32	0,172	0,439	0,478	235,643	2,972
	Итого за день:	1 868	73,719	62,826	212,214	1 743,92	0,835	1,588	90,785	918,231	11,26
	Итого среднее за 10 дней:		76,597	64,736	273,195	1 999,471	0,998	5,129	172,589	836,147	17,911

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 222,41 руб.

Шеф повар: Зиннатуллина Г. Н.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Оруджева Л. Н.