

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 2025 Сад
Возрастная категория: Сад 1 корпус



Ежедневное меню на 31 января 2025 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком+	190	1,805	1,805	14,06	79,705	0,019	0,076	0,456	71,25	1,131
310,1	Зеленый горошек консервированный+	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	400	17,657	14,487	34,198	338,303	0,193	0,49	6,636	171,99	4,041
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	300	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	44	0,102
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236
218,1	Суфле из говядины+	70	17,64	5,04	2,328	125,055	0,07	0,184	0,07	28,306	1,724
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
239,1	Мясо для супа (куры)+	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					
212,2	Капуста тушеная+	130	3,571	7,887	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	665	31,725	19,58	78,411	599,003	0,325	0,363	80,382	200,264	6,855
Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
281,2	Снежок	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
	Итого:	250	12,55	9,41	47,53	324,85	0,156	0,376	6,175	355,013	1,039
Ужин											
493	Салат из свеклы с черносливом, орехами грецкими	50	1,458	5,383	10	95,25	0,025	0,033	4,375	28,192	0,925
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
234,3	Рыба горбуша припущенная+	70	10,763	3,413		73,5	0,105	0,084	0,047	10,5	0,032
129,1	Кисель из клюквы+	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144
164,1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
0,53	Хлеб «8 злаков»	20	2,672	0,844	8,672	53	0,056	0,024	0,02	20,6	0,5
	Итого:	455	17,616	16,34	63,511	483,113	0,307	0,233	16,243	79,341	2,703
	Итого за день:	2 070	80,347	60,018	231,15	1 783,269	1,041	1,492	147,436	850,608	14,739
	Итого среднее за 10 дней:		83,514	61,123	306,307	2 074,704	1,065	2,681	228,677	893,354	19,786

Стоимость рациона:
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней:

Шеф повар:  / Зубайрова Э. Н.

Бухгалтер:  / Уружбекова И. Р.