

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 7 мая 2024 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	Са	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога	150	19,6	20,538	36,55	401,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30,474/ 10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:	421	29,532	29,772	81,271	688,752	0,191	0,768	2,642	561,989	4,006
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,311	71,011	0,011	0,144	244,444	13,778	5,622
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	771	30,306	16,946	73,889	562,721	0,385	0,521	277,842	201,93	11,309
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	2,667	2,907	11,822	86,4		0,033	0,667	137,778	0,111
148,2	Ватрушка с творогом	90	12,703	3,214	41,104	231,506	0,14	0,159	0,159	58,86	1,43
	Итого:	250	15,37	6,121	52,927	317,906	0,14	0,192	0,826	196,638	1,541
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,4	Пряники	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
	Итого:	497	16,014	13,823	69,576	453,289	0,179	0,248	5,567	119,348	6,722
	Итого за день:	2 034	92,647	66,757	297,612	2 105,603	0,933	1,777	296,378	1 087,505	24,148
	Итого среднее за 10 дней:		74,659	60,768	285,841	1 996,522	1,022	24,317	174,521	986,432	19,507

Стоимость рациона 215 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
стоимость за 10 дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 7 мая 2024 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										
146,1	Пудинг из творога	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/25	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	342	22,497	26,608	53,027	511,233	70,965	0,568	1,856	462,636	1,483
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	602	23,76	13,701	59,276	451,453	0,283	0,374	188,735	142,405	8,007
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	210	11	5,37	38,6	234,7	0,09	0,137	0,86	194,08	1,075
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	13,79	14,075	63,52	422,81	0,165	0,22	5,44	108,55	6,068
	Итого за день:	1 649	72,472	59,849	234,373	1 703,131	71,541	1,394	206,391	915,271	17,774
	Итого среднее за 10 дней:		58,272	50,63	210,129	1 528,068	14,941	14,731	143,98	790,129	15,079

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.