

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 14 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/ 7/29,40 2	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
	Итого:	426	8,236	11,359	29,378	268,668	0,104	0,278	1,592	365,687	1,737
	Завтрак 2ой										
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	200	1,67	0,19	36,645	153,86	0,04	0,05	10,64	12,32	1,64
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
478	Оладьи из печени (запечёные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
104,2	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,627	91,5	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
273,5	Напиток апельсиновый	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	680	25,479	19,475	70,625	561,882	0,471	13,491	56,927	141,311	10,448
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	250	10,044	9,579	58,1	334,815	0,131	0,151	0,908	210,77	1,683
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
0,44	Сок фруктовый	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
0,09	Кекс	50	0,067		6,683	25,833			0,167	1,167	0,067
0,1	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
	Итого:	473	30,165	28,076	82,258	689,059	0,18	0,561	4,887	368,657	2,682
	Итого за день:	2 029	75,595	68,679	277,006	2 008,284	0,926	14,531	74,953	1 098,745	18,19
	Итого среднее за 10 дней:		74,377	60,628	286,145	1 994,638	1,021	24,314	174,516	984,686	19,671

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

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Кузнецова Е. .

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 14 мая 2024 г.

№ рецептур уры	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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
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:	356	6,913	10,343	25,113	210,737	70,861	0,238	1,258	336,73	1,309
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
478	Оладьи из печени (запечёные)	70	10,815	7,735	7,128	141,167	0,222	11,678	22,143	10,827	5,087
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
104,2	картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
0,01	Соль	3								11,04	0,087
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	586	21,44	17,011	58,939	476,4	0,442	11,877	46,128	102,582	8,414
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	80	8	7,2	51,2	271,6	0,147	0,133	0,173	63,747	1,773
	Итого:	230	10,5	10,47	62,5	352,6	0,147	0,17	0,923	218,747	1,898
	Ужин										
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	421	25,641	24,437	63,364	574,159	0,21	0,5	138,759	342,159	3,32
	Итого за день:	1 693	64,534	62,301	219,717	1 656,576	71,69	12,805	352,069	1 016,218	17,141
	Итого среднее за 10 дней:		58,098	50,573	210,47	1 527,632	14,94	14,73	143,977	789,219	15,097

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Кузнецова Е. .

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.