


День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 23 января 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 | | | | | | | | | | | |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 180 | 7,29 | 6,12 | 26,28 | 189,54 | 0,144 | 0,198 | 0,864 | 186,966 | 1,062 |
| 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 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 35,965/3,269/12,527 | 2,257 | 7,316 | 0,081 | 75,224 | 0,009 | | 0,161 | 97,325 | 0,116 |
| | Итого: | 423 | 11,821 | 17,054 | 39,281 | 354,116 | 0,207 | 0,429 | 2,06 | 321,785 | 1,715 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 50 | 0,583 | 0,083 | 1,917 | 10,333 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 200 | 1,904 | 4,104 | 30 | 99,6 | 0,066 | 0,053 | 5,64 | 16,8 | 0,744 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 115,1 | Пудинг рыбный+ | 80 | 12,6 | 3,7 | 5,6 | 105,7 | 0,07 | 0,1 | 0,61 | 49,25 | 0,8 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 150 | 3,18 | 4,09 | 20,99 | 139,01 | 0,13 | 0,11 | 10,81 | 37,04 | 1,1 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 15 | 0,3 | 0,72 | 1,14 | 12,12 | 0,006 | 0,012 | 0,042 | 8,988 | 0,024 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,274 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,56 | Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С) | 1 | | | | | | | 0,05 | | |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 756 | 26,749 | 17,369 | 112,477 | 645,547 | 0,413 | 0,393 | 91,114 | 171,77 | 6,307 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,649 | 180 | 0,087 | | 0,031 | 18,094 | 0,651 |
| 281,1 | Ряженка*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| | Итого: | 240 | 9,32 | 8,1 | 40,209 | 272 | 0,127 | 0,023 | 0,571 | 241,294 | 0,831 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 150 | 11,1 | 5,3 | 13,9 | 142,5 | 0,09 | 0,36 | 0,33 | 214,79 | 1,05 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 13 | 0,936 | 1,105 | 7,215 | 42,64 | 0,001 | 0,049 | 0,13 | 39,91 | 0,026 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 200 | 0,3 | | 25,312 | 107,42 | | 0,04 | 35,2 | 8,75 | 1,86 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| | Итого: | 403 | 15,376 | 6,765 | 65,099 | 384,4 | 0,155 | 0,473 | 35,66 | 272,65 | 3,696 |
| | Итого за день: | 1 922 | 63,666 | 49,319 | 266,566 | 1 696,613 | 0,921 | 1,349 | 134,406 | 1 026,5 | 14,85 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 73,105 | 62,067 | 292,25 | 1 960,672 | 1,003 | 6,321 | 153,168 | 940,897 | 17,524 |

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

Повар: _____ /  / Алимирозова Т. Х.

Врач(диетсестра): _____ /  / Доценко И. Т.