

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 10 октября 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,393/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	420	11,86	10,77	46,76	329,06	0,135	0,384	2,096	425,28	0,8
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
85,12	Суп картофельный с клецками	200	1,52	2,44	8,83	63,45	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клѐчки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
330,1	Горох отварной	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	752	31,38	25,472	109,581	785,198	0,788	0,793	32,089	277,225	10,675
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	60	10,695	9,91	40,935	296,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:	240	13,695	13,18	54,235	393,255	0,096	0,121	1,227	343,967	1,191
	Ужин										
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
146,1	Пудинг из творога	160	20,907	21,907	38,987	428,387	0,088	0,355	0,267	194,853	3,48
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
273	напиток "Витошка"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
	Итого:	491	26,093	24,849	106,73	753,282	0,159	0,511	6,209	316,119	8,088
	Итого за день:	1 903	83,028	74,27	317,306	2 260,795	1,178	1,809	41,62	1 362,591	20,754
	Итого среднее за 10 дней:		73,546	56,733	276,882	1 913,767	1,056	24,098	161,428	974,269	19,317

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

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 10 октября 2024 г.

№ рецерт 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											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/11,5 43	2,069	0,809	19,62	93,78	0,031	0,01	0,051	7,303	0,504
Итого:		336	8,569	7,609	37,72	252,18	0,121	0,34	1,671	325,463	0,744
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
85,12	Суп картофельный с клецками	150	1,14	1,83	6,62	47,59	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клещки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,267	2,882	147,502	0,035	0,117	0,082	30,532	1,003
316	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	0,03	0,017		3,23	0,317
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
Итого:		624	20,638	21,845	95,772	656,185	0,234	0,279	24,895	157,533	5,397
Полдник											
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	40	8,715	8,075	33,355	241,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
Итого:		190	11,215	11,345	44,655	322,229	0,077	0,105	1,138	308,973	0,993
Ужин											
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
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	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	188	0,564		25,931	100,793	0,038	0,013	3,76	33,827	0,752
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
Итого:		458	20,086	18,882	87,1	588,88	0,211	0,422	9,209	284,463	5,229
Итого за день:		1 608	60,508	59,681	265,247	1 819,475	0,643	1,146	36,913	1 076,433	12,363
Итого среднее за 10 дней:			55,784	45,865	208,661	1 461,321	29,1	15,035	122,084	773,241	14,55

Стоимость рациона 195 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.