

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 11 октября 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	7,5	7,8	2,4	158,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	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)	31,35/1 0,4	4,715	3,895	15,58	118,08	0,041	0,041	0,164	108,343	0,482
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
	Итого:	541	16,383	22,523	45,116	487,056	0,222	0,709	204,466	413,627	5,673
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
79,1	Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	90,6	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
478	Оладьи из печени (запечёные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
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:	795	29,437	26,561	89,997	719,514	0,627	13,482	70,078	168,839	11,521
	Полдник										
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
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:	260	12,554	11,059	52,78	334,726	0,173	0,138	0,728	291,37	1,748
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого:	497	22,428	6,309	47,776	385,112	0,333	0,215	5,311	93,747	3,903
	Итого за день:	2 093	80,802	66,452	235,668	1 926,408	1,355	14,544	280,584	967,583	22,844
	Итого среднее за 10 дней:		73,4	56,595	276,277	1 909,517	1,054	24,095	161,428	972,547	19,301

Стоимость рациона 225 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 11 октября 2024 г.

№ рецептур	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										
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
	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	7,979/6,25/31,25	3,125	7,163	0,075	62,938	88,5		0,013	135,25	0,163
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	505	13,968	24,093	24,718	408,932	88,673	0,678	170,124	403,73	5,262
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
478	Оладьи из печени (запечёные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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:	609	20,521	17,531	66,908	510,042	0,388	8,542	46,849	114,989	7,429
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	9,35	8,25	38,3	245,75	0,122	0,103	0,558	225,842	1,258
	Ужин										
54	Икра свекольная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
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
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	445	20,873	12,583	45,863	413,127	0,286	0,217	5,99	111,957	4,276
	Итого за день:	1 759	64,713	62,457	175,789	1 577,851	89,468	9,54	223,521	856,518	18,225
	Итого среднее за 10 дней:		55,696	45,782	208,3	1 458,778	29,099	15,033	122,084	772,208	14,54

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

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.