

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 18 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	34,8	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	140	8,75	9,1	2,8	185,15	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	29,6/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	520	14,276	11,966	55,852	440,21	0,152	0,517	8,62	199,58	6,46
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
65,1	Борщ	200	1,45	3,64	9,3	75,74	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
239,1	Мясо для супа (куры)	22	10,534	10,076	0,123	133,056	0,059		1,492	15,638	0,924
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,35		35,294	138,204					
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:	717	34,655	29,139	95,765	774,85	0,428	0,275	21,529	163,122	6,646
Полдник											
0,24	Йогурт	190	3,167	3,452	14,039	102,6		0,039	0,792	163,611	0,132
151,2	Булочки с изюмом	60	6,038	5,408	38,4	203,67	0,112	0,098	0,135	47,803	1,335
	Итого:	250	9,204	8,859	52,439	306,27	0,112	0,137	0,927	211,414	1,467
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	62	0,42	0,058	1,009	6,2	0,012	0,012	3,1	14,26	0,372
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,479	4,004	15,617	108,42	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
0,44	Сок фруктовый	182	0,91	0,182	25,116	97,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	489	17,548	11,049	62,44	412,795	0,328	15,502	9,28	141,853	3,4
	Итого за день:	1 976	75,684	61,014	266,496	1 934,125	1,02	16,431	40,356	715,97	17,973
	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: _____ / Лейман А. А.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 18 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	23,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
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
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	476	12,313	10,589	50,141	402,929	0,144	0,533	7,556	187,053	6,254
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
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
164,1	Картофель отварной	100	1,906	2,88	15,34	94,926	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	591	34,7	31,357	76,594	719,698	0,336	0,223	26,986	127,822	5,73
Полдник											
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	7,5	7,77	43,3	250,75	0,092	0,12	0,858	194,842	1,233
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
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	14,564	10,67	49,845	349,595	0,274	0,101	7,805	129,763	3,117
	Итого за день:	1 712	69,077	60,386	219,881	1 722,972	0,845	0,977	43,206	639,479	16,334
	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: _____ / Лейман А. А.