

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

### Ежедневное меню на 25 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
	<b>Завтрак</b>										
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	155	9,688	10,075	3,1	204,988	0,078	0,426	0,233	105,71	2,48
	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)	29,389/ 10,4	4,485	3,705	14,82	112,32	0,039	0,039	0,156	103,058	0,458
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>18,332</b>	<b>24,6</b>	<b>43,096</b>	<b>519,047</b>	<b>0,231</b>	<b>0,799</b>	<b>171,511</b>	<b>429,012</b>	<b>5,769</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
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	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>29,162</b>	<b>26,512</b>	<b>88,594</b>	<b>712,233</b>	<b>0,62</b>	<b>13,479</b>	<b>69,928</b>	<b>167,339</b>	<b>11,357</b>
	<b>Полдник</b>										
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	60	6,038	5,408	38,4	203,67	0,112	0,098	0,135	47,803	1,335
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,548</b>	<b>10,158</b>	<b>46,38</b>	<b>300,781</b>	<b>0,155</b>	<b>0,122</b>	<b>0,705</b>	<b>283,403</b>	<b>1,525</b>
	<b>Ужин</b>										
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
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>22,876</b>	<b>6,491</b>	<b>46,998</b>	<b>337,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,243</b>	<b>5,6</b>	<b>105,998</b>	<b>6,189</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 089</b>	<b>81,919</b>	<b>67,76</b>	<b>225,067</b>	<b>1 869,182</b>	<b>1,336</b>	<b>14,643</b>	<b>247,744</b>	<b>985,751</b>	<b>24,84</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,4</b>	<b>56,595</b>	<b>276,277</b>	<b>1 909,517</b>	<b>1,054</b>	<b>24,095</b>	<b>161,428</b>	<b>972,547</b>	<b>19,301</b>

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

**Ежедневное меню  
 на 25 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
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	7,979/6,25/25	2,708	6,207	0,065	54,546	76,7		0,011	117,217	0,141
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>499</b>	<b>13,552</b>	<b>23,137</b>	<b>24,708</b>	<b>400,54</b>	<b>76,873</b>	<b>0,678</b>	<b>170,122</b>	<b>385,697</b>	<b>5,24</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	49	0,49	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,368
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 (запечённые)	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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>20,775</b>	<b>17,578</b>	<b>68,241</b>	<b>516,925</b>	<b>0,395</b>	<b>8,545</b>	<b>46,699</b>	<b>116,289</b>	<b>7,578</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>8,25</b>	<b>38,3</b>	<b>245,75</b>	<b>0,122</b>	<b>0,103</b>	<b>0,558</b>	<b>225,842</b>	<b>1,258</b>
<b>Ужин</b>											
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
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>20,373</b>	<b>11,383</b>	<b>43,963</b>	<b>392,927</b>	<b>0,276</b>	<b>0,197</b>	<b>5,92</b>	<b>96,977</b>	<b>4,236</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 731</b>	<b>64,05</b>	<b>60,349</b>	<b>175,212</b>	<b>1 556,142</b>	<b>77,665</b>	<b>9,523</b>	<b>223,3</b>	<b>824,804</b>	<b>18,312</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,696</b>	<b>45,782</b>	<b>208,3</b>	<b>1 458,778</b>	<b>29,099</b>	<b>15,033</b>	<b>122,084</b>	<b>772,208</b>	<b>14,54</b>

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.