

День: 4
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 28 декабря 2023 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	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)	30,883/10,4	4,715	3,895	15,58	118,08	0,041	0,041	0,164	108,343	0,482
	Итого:	441	19,415	12,195	78,696	491,54	0,108	24,319	3,016	472,727	3,353
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	94	0,47	0,094	12,972	50,422	0,019	0,009	1,88	18,8	0,376
	Итого:	94	0,47	0,094	12,972	50,422	0,019	0,009	1,88	18,8	0,376
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
259,3	Рагу домашнему с птицей	170	13,797	17,316	14,28	268,094	0,137	0,157	16,171	28,35	1,845
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:	664	23,134	22,339	66,191	558,759	0,38	0,417	253,954	139,55	11,29
	Полдник										
281,1	Ряженка	205	5,945	5,125	8,61	104,778	0,046	0,026	0,615	254,2	0,205
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	255	7,625	7,78	25,35	202,468	0,063	0,038	0,615	260,72	0,677
	Ужин										
0,23	Груша	60	0,24	0,018	5,7	24,33	0,012	0,018	3	11,4	1,38
180,1	Вареники ленивые	174	21,46	20,683	30,392	394,545	0,087	0,348	0,29	189,776	1,131
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	464	24,93	28,361	73,681	648,064	0,172	0,409	6,665	216,358	3,489
	Итого за день:	1 918	75,574	70,768	256,89	1 951,252	0,741	25,192	266,131	1 108,155	19,185
	Итого среднее за 10 дней:		78,512	56,785	304,944	1 984,637	1,043	20,921	174,599	983,494	19,378

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 28 декабря 2023 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
268	Бутерброды с маслом	24,324/ 5,676	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	340	13,253	12,811	59,924	398,285	0,243	0,413	2,087	277,23	2,759
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Итого:	94	0,282		12,966	50,397	0,019	0,006	1,88	16,914	0,376
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
83,1	Суп из овощей	178	1,305	3,56	7,832	69,657	0,047	0,036	6,325	18,014	0,546
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
259,3	Рагу домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	588	18,158	20,983	50,086	460,95	0,259	0,334	199,205	99,805	8,098
	Полдник										
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	78,533	0,031	0,021	0,465	192,2	0,155
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	215	8,595	6,375	31,91	204,633	0,111	0,051	0,465	203,18	0,955
	Ужин										
0,23	Груша	85	0,34	0,025	8,075	34,467	0,017	0,025	4,25	16,15	1,955
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	400	18,493	19,463	56,808	474,732	0,134	0,407	7,277	172,617	4,15
	Итого за день:	1 637	58,782	59,632	211,693	1 588,997	0,766	1,211	210,914	769,746	16,338
	Итого среднее за 10 дней:		59,299	46,332	222,288	1 509,25	22,046	14,981	129,964	783,59	14,882

Стоимость рациона 185 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
стоимость за 10
дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.