

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2025 г. - КОРПУС 2
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС



Ежедневное меню на 29 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3 09 4,5	ТК № 3094.5 Суп молочный с ячневой крупой (рец. 94) Сб.1	197	5,477	5,083	18,075	140,067	0,089	0,197	0,896	167,174	0,404
268	Бутерброды с маслом	28,442/ 5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0 09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
	Итого:	441	8,713	12,333	35,661	336,768	0,156	0,244	0,996	184,193	2,277
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	227	5,925	5,108	8,172	102,15	0,079	0,035	1,43	245,16	0,204
	Итого:	227	5,925	5,108	8,172	102,15	0,079	0,035	1,43	245,16	0,204
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220, 1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,472	0,02	0,009		3,85	0,429
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	717	33,331	38,305	84,815	809,039	0,35	0,185	39,813	273,576	8,323
	Уплотненный полдник										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,18	Вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
179, 1	Сырники с морковью	175	27,51	9,87	37,31	340,83	0,112	0,315	1,134	172,494	1,323
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
134, 1	Кисель из сока	199	0,398		24,7	106,206	0,02	0,01	9,552	14,079	0,229
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
	Итого:	576	31,486	11,378	94,665	606,63	0,224	0,393	15,699	225,351	5,011
	Итого за день:	1 961	79,454	67,124	223,313	1 854,58 7	0,809	0,857	57,939	928,28	15,815
	Итого среднее за 10 дней:		89,517	69,479	328,685	2 333,705	1,265	3,883	145,978	885,133	20,907

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.