

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



**Ежедневное меню
на 6 июня 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
310, 1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,058	0,025	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	37,681/ 5,224/7 ,939	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	430	20,141	23,282	19,637	367,922	0,159	0,509	5,791	260,904	3,918
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299
245	Суп - лапша домашняя	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245, 1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239, 1	Мясо для супа (цыплята)	19	6,46	5,776	0,228	79,116	0,038			6,118	0,57
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
255, 2	Голубцы ленивые	220	14,08	17,589	16,731	281,237	0,11		52,129	73,304	3,058
528	Соус красный основной	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203, 1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,01	Соль	3								22,08	0,174
	Итого:	750	29,657	30,722	89,574	739,843	0,369	0,126	67,414	177,535	10,384
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,1	0,1	9	6	0,48
241	Запеканка картофельная с печенью*	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273, 5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
	Итого:	450	13,123	5,758	67,797	378,527	0,39	0,807	25,525	44,853	4,652
	Итого за день:	1 990	73,021	68,862	227,157	1 805,87 2	1,095	1,632	159,801	755,787	20,005
	Итого среднее за 10 дней:		80,102	66,831	282,603	2 029,084	1,104	5,101	200,074	931,305	20,21

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 248,03 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню
на 6 июня 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										
310, 1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	0,015	3	6	0,21
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
0,25	Батон нарезной	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	350	19,05	17,34	26,69	338,387	0,147	0,512	3,585	169,35	3,88
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
245	Суп - лапша домашняя	130	1,491	0,945	10,305	58,179	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494
245, 1	Лапша домашняя	15	1,919	0,585	9,91	52,648	0,026	0,023		5,963	0,273
239, 1	Мясо для супа (цыплеты)	15	5,1	4,575	0,15	62,475	0,03			4,83	0,45
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
255, 2	Голубцы ленивые	160	10,688	13,344	12,693	213,419	0,083		39,563	55,627	2,325
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
126, 1	Компот из смородины черной	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	550	22,932	22,601	67,817	565,453	0,283	0,132	147,489	159,802	6,277
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,1	6	4	0,32
241	Залепанка картофельная с печенью*	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
273, 5	Напиток апельсиновый	180	0,168	0,036	17,028	70,044	0,012		10,8	6,768	0,12
	Итого:	420	11,183	5,369	51,608	302,655	0,266	0,804	22,743	40,602	4,672
	Итого за день:	1 615	61,337	52,501	188,118	1 468,66 6	0,845	1,61	231,623	570,517	15,734
	Итого среднее за 10 дней:		58,134	45,372	201,898	1 435,726	22,047	4,47	146,69	757,064	14,557

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней: 197,87 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.