

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 8 апреля 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	Са	Fe
	Завтрак										
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
	Итого:	434	18,383	13,229	89,181	553,798	0,285	0,259	5,924	424,132	3,479
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	632	25,312	12,736	76,972	520,584	0,38	1,72	136,043	152,002	7,12
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	11,6	12,38	48,79	350,91	0,131	0,23	5,671	337,373	0,949
	Ужин										
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
	Итого:	449	36,814	32,481	41,267	654,914	0,767	0,027	81,65	68,31	17,005
	Итого за день:	1 865	93,009	71,026	264,311	2 116,385	1,604	2,267	289,288	1 015,817	28,853
	Итого среднее за 10 дней:		73,666	66,259	285,218	2 012,606	1,087	5,2	183,427	918,164	18,423

Стоимость рациона 206,09 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 218,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.