

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень зима сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 8 августа 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
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4,882/50,505	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	Итого:	466	10,859	15,096	29,331	344,892	0,17	0,23	1,243	322,492	2,172
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029
	Итого:	776	37,414	47,888	98,822	967,036	0,323	0,81	177,543	112,43	6,286
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
178,1	Лапшевник с творогом+	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	460	22,09	4,02	81,126	437,93	0,158	0,318	220,185	118,35	6,81
	Итого за день:	2 002	78,163	74,259	242,579	1 978,248	0,711	1,453	409,511	810,992	16,62
	Итого среднее за 10 дней:		75,724	66,796	283,364	2 009,396	1,093	6,662	165,463	910,616	18,688

Стоимость рациона 210,37 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 215,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.