

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 9 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом+	4,673/5 1,682	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	455	16,55	14,65	79,736	516,46	0,11	24,28	2,08	236,1	3,87
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
	Итого:	708	30,118	23,868	93,13	701,95	0,313	0,342	76,402	192,776	8,273
	Полдник										
37,1	Молоко	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	490	26,63	21,28	46,664	477,18	0,391	0,061	24,5	98,89	3,847
	Итого за день:	2 003	80,878	68,153	253,77	1 943,68	0,901	24,895	284,022	794,686	17,362
	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 195,28 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 213,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.