

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 12 августа 2024 г.

№ рецептур	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	5,104/5 1,136	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	455	6,95	11,35	30,76	303,3	0,13	0,25	1,08	209,24	1,8
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
204,1	Гречка	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
	Итого:	801	35,014	21,847	122,678	734,272	0,712	13,65	268,99	110,45	19,218
Полдник											
37,1	Молоко	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	480	5,89	8,61	56,406	318,6	0,232	0,182	46,6	101,54	2,94
	Итого за день:	2 106	61,59	72,781	263,918	1 907,132	1,25	14,358	482,864	793,738	27,082
	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 162,26 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 212,62 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.