

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 27 августа 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»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
268	Бутерброды с маслом+	5,155/4 7,841	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	405	28,54	34,31	53,57	633,15	0,252	0,464	6,02	519,6	2,53
	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										
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
58	Икра кабачковая+	57	1,33	4,37	7,03	63,46	0,038	0,038	10,165	25,166	0,694
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
	Итого:	748	41,04	16,198	133,378	676,812	0,514	0,5	241,158	155,192	12,678
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	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	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
	Ужин										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,3	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,096	0,08	8,64	29,632	0,88
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:	510	17,824	8,474	65,494	408,69	0,257	0,25	26,65	104,472	3,099
	Итого за день:	1 963	95,104	66,537	284,482	1 953,342	1,13	1,576	455,088	1 041,784	19,759
	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 211,41 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 199,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.