

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 19 февраля 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом+	5,114/5 1,136	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	15,795	16,187	81,986	543,573	0,311	0,321	1,4	283,799	3,481
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
311,1	Томаты консервированные порциями+	53	0,583	0,053	1,855	31,8	0,011	0,016	11,925	7,95	0,636
250,2	Биточки+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
	Итого:	787	32,484	21,649	98,193	747,287	0,48	0,565	240,383	168,877	11,222
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
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+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
0,04	Сок тыквенный+	182	0,91		22,022	87,324	0,018	0,036	2,184	23,66	0,364
	Итого:	467	5,972	8,431	51,817	303,566	0,214	0,2	44,994	86,17	2,557
	Итого за день:	2 060	64,201	54,448	295,686	1 961,135	1,151	1,34	292,763	775,856	20,338
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона 198,19 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

210,06 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.