

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 20 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 907/50, 88	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
144,2	Запеканка из творога+	107	17,04	17,753	8,667	259,02	0,054	0,285	0,25	158,895	0,713
	Итого:	385	24,153	30,209	39,403	518,807	0,12	0,632	1,787	404,261	1,44
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
250,1	Котлеты+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	712	32,824	27,298	92,63	741,53	0,347	0,347	76,734	226,367	9,106
	Полдник										
0,14	Печенье+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
281	Кефир*+	182	5,278	4,55	7,28	91	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
	Итого:	205	7,21	7,603	26,531	203,343	0,09	0,327	1,274	225,898	0,725
	Ужин										
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	156	2,184	11,877	11,367	162,271	0,052	0,052	14,612	44,148	1,175
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	464	13,812	20,329	65,254	491,919	0,137	0,289	14,732	105,148	2,987
	Итого за день:	1 866	78,798	85,638	231,317	1 993,599	0,754	1,625	132,527	996,674	14,358
	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 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 207,29 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.