

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 28 февраля 2024 г.

№ рецептур уры	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										
480	Какао-напиток «Несквик»	201	4,844	4,322	12,643	108,801	0,141		5,467	241,2	1,055
268	Бутерброды с маслом+	5,07/50,1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
	Итого:	467	22,201	26,147	37,881	474,604	0,257	0,369	8,654	456,186	3,733
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	111	0,888	0,444	8,991	52,17	0,022	0,044	199,8	44,4	0,888
	Итого:	111	0,888	0,444	8,991	52,17	0,022	0,044	199,8	44,4	0,888
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
83,1	Суп из овощей+	199	1,496	3,98	8,756	77,912	0,053	0,04	7,071	20,139	0,61
0,04	Сок тыквенный+	203	1,015		24,563	97,399	0,02	0,041	2,436	26,39	0,406
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы*+	230	22,233	18,619	39,089	412,905	0,066	0,131	1,106	52,024	2,399
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
	Итого:	760	29,31	24,144	93,125	704,167	0,271	0,304	30,963	148,203	6,049
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
212,1	Капуста тушённая+	139	3,818	8,516	15,698	140,779	0,056	0,083	60,289	94,131	1,872
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	449	21,698	11,086	75,808	481,419	0,174	0,231	61,329	173,351	3,672
	Итого за день:	2 037	83,47	70,791	262,355	2 015,42	0,87	1,093	301,718	1 041,61	15,192
	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 260,74 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 203,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.