

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 29 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	174	10,092	4,785	44,196	263,784		20,88	0,809	161,768	2,314
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	49,041/ 10,953	2,317	3,628	26,658	148,615	0,046	0,028	0,443	9,692	0,637
	Итого:	434	14,309	10,313	85,654	496,299	0,066	20,988	1,732	246,46	4,141
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	94	0,752	0,188	7,05	35,72	0,056	0,028	35,72	32,9	0,094
	Итого:	94	0,752	0,188	7,05	35,72	0,056	0,028	35,72	32,9	0,094
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	19,95	19,083	0,233	252	0,112		2,825	29,617	1,75
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	202	2	4,979	12,857	103,858	0,051	0,051	8,716	37,956	1,162
114,1	Фрикадельки рыбные+	79	13,233	1,975	7,11	96,183	0,079	0,109	0,622	51,715	0,909
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
309,1	Огурцы консервированные порциями+	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Итого:	796	45,814	34,017	116,235	950,953	0,563	0,486	39,893	284,588	9,458
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	194	5,626	4,85	8,148	99,156	0,043	0,025	0,582	240,56	0,194
0,18	Вафли+	22	0,422	0,37	10,56	45,83	0,004	0,002		1,32	0,079
	Итого:	216	6,048	5,22	18,708	144,986	0,048	0,027	0,582	241,88	0,273
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
180,1	Вареники ленивые+	161	19,857	19,138	28,121	365,067	0,08	0,322	0,268	175,597	1,046
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011		4,14	0,342
	Итого:	414	24,135	25,5	71,536	608,845	0,121	0,582	220,568	285,437	6,518
	Итого за день:	1 954	91,057	75,237	299,183	2 236,803	0,854	22,111	298,496	1 091,265	20,485
	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 184,8 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 203,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.