

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

Ежедневное меню
на 1 июля 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										
18,1 33 268	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Бутерброды с маслом+	5,188/4 8,75	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
	Итого:	454	6,905	11,213	30,494	300,827	0,129	0,249	1,08	209,071	1,789
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	106	0,424	0,032	10,07	42,983	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	Итого:	106	0,424	0,032	10,07	42,983	0,021	0,032	5,3	20,14	2,438
	Обед										
80,1 0,13 0,09	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	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
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
220,1 222	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
119,1	Гуляш из отварной говядины+	66	15,947	4,736	3,251	117,876	0,074	0,14	1,13	15,131	1,485
	Итого:	764	38,389	16,898	116,893	678,956	0,534	0,579	244,82	111,171	14,837
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
252,3 0,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
215,1 0,44	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
	Итого:	490	6,792	8,716	61,732	345,079	0,251	0,189	46,56	103,9	3,16
	Итого за день:	2 084	62,791	44,378	278,098	1 688,705	1,078	1,267	298,87	683,251	23,694
	Итого среднее за 10 дней:		75,249	66,186	284,131	2 004,147	1,089	6,596	164,259	914,107	18,439

Стоимость рациона 170,28 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 203,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.