

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 3 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 639/49, 242	2,481	8,044	0,089	82,708	0,01		0,177	107,008	0,128
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Итого:	464	15,781	16,544	67,189	487,808	0,27	0,29	1,577	381,338	2,978
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
	Итого:	733	27,718	22,422	105,34	724,414	0,25	0,326	31,584	174,774	6,892
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	469	17,012	18,156	98,482	631,029	0,374	0,432	44,51	94,96	6,429
	Итого за день:	2 036	71,294	66,722	327,501	2 195,351	1,048	1,268	88,747	920,582	17,859
	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 189,32 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 198,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.