

День: 1
Неделя: 2
Сезон: лето осень сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 8 июля 2024 г.

№ рецерт 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	5,241/5 1,51	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	457	12,539	16,525	59,152	435,445	0,232	0,331	1,44	292,378	3,013
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
275	Компот из консервированных плодов+	198	0,158		30,031	121,839	0,016	0,032	2,376	8,306	0,435
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
	Итого:	742	22,012	13,89	87,103	591,049	0,369	0,416	36,146	144,566	7,062
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,3	Соус сладкий+	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,002	0,103	0,27	82,89	0,054
	Итого:	404	16,096	8,038	69,089	400,332	0,175	0,499	4,6	343,89	2,417
	Итого за день:	1 973	60,747	47,173	280,273	1 806,007	0,936	1,506	208,276	1 036,884	15,478
	Итого среднее за 10 дней:		75,449	67,006	284,891	2 015,347	1,091	6,6	164,259	916,907	18,479

Стоимость рациона 216,38 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 213,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.