

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 10 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										
24,1	Омлет с сыром+	139	12,763	13,015	1,895	175,266	0,051	0,303	0,24	187,776	1,681
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	4,909/5 0,872	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
312,2	Икра кабачковая порционная+	55	0,935	7,315	2,805	81,4	0,017	0,033	3,85	23,65	0,385
	Итого:	450	21,012	32,318	32,166	503,399	0,258	0,367	9,53	460,895	3,747
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	110	0,99	0,11	9,9	42,57	0,003	0,066	11	30,8	0,77
	Итого:	110	0,99	0,11	9,9	42,57	0,003	0,066	11	30,8	0,77
	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+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
245,1	Лапша домашняя+	19	2,433	0,742	12,575	66,793	0,033	0,028		7,558	0,346
117,2	Суфле из филе куриного	74	11,051	3,769	1,914	85,781	0,049		0,148	23,976	1,006
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
	Итого:	718	24,948	21,396	113,403	728,415	0,32	0,284	23,616	196,008	8,453
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,44	Сок фруктовый+	195	0,975	0,195	26,91	104,598	0,039	0,02	3,9	39	0,78
216,1	Помидоры свежие порциями+	62	0,723	0,103	2,377	12,813	0,041	0,021	15,5	8,68	0,558
171,1	Запеканка овощная+	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	Итого:	512	11,253	9,353	85,291	453,361	0,323	0,223	41,9	140,95	4,323
	Итого за день:	2 060	68,483	70,697	299,67	2 048,605	1,047	1,158	87,156	1 067,624	18,763
	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 218,32 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

212,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.