

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 11 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											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 679/49, 43	2,481	8,044	0,089	82,708	0,01		0,177	107,008	0,128
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
Итого:		464	6,181	11,744	14,729	239,208	0,07	0,24	1,387	331,228	1,208
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	109	0,981	0,218	8,829	39,436	0,044	0,033	65,4	37,06	0,327
Итого:		109	0,981	0,218	8,829	39,436	0,044	0,033	65,4	37,06	0,327
Обед											
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
239,1	Мясо для супа (куры)+	40	31,92	30,533	0,373	403,2	0,179		4,52	47,387	2,8
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	203	13,163	7,981	13,216	176,642	0,085	0,727	102,002	21,796	1,421
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	197	0,69	0,591	33,801	133,921	0,01	0,01	65,01	6,777	0,936
83,1	Суп из овощей+	210	1,579	4,2	9,24	82,219	0,055	0,042	7,462	21,252	0,643
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029
Итого:		823	58,404	67,697	100,511	1 235,764	0,446	0,86	186,266	145,051	8,221
Полдник											
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
0,14	Печенье+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
Итого:		216	7,694	8,202	29,742	224,108	0,064	0,04	0,57	244,076	0,804
Ужин											
178,1	Лапшевник с творогом+	216	20,423	3,618	51,095	311,072	0,108	0,173	0,167	100,31	1,253
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
Итого:		478	23,755	4,306	85,844	465,564	0,169	0,332	220,197	126,24	6,941
Итого за день:		2 090	97,015	92,167	239,655	2 204,081	0,793	1,505	473,821	883,656	17,501
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
 Стоимость по плану

392,65 руб.
 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

231,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.