

День: 5
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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	208	12,064	5,72	52,832	315,328	0,114	0,239	0,967	205,327	1,747
268	Бутерброды с маслом+	4,934/5 1,224	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	464	17,059	15,007	82,034	531,061	0,225	0,52	2,117	255,656	2,968
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	120	0,48	0,036	11,4	48,66	0,024	0,036	6	22,8	2,76
	Итого:	120	0,48	0,036	11,4	48,66	0,024	0,036	6	22,8	2,76
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
273	Напиток "Валитек"+	199	0,338	0,179	31,134	132,454			1,274	8,597	2,07
250,2	Биточки+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
215,1	Огурцы свежие порциями+	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	202	2,909	1,899	20,079	113,12	0,101	0,067	7,02	20,418	0,96
	Итого:	772	30,601	24,023	93,759	707,804	0,332	0,353	80,947	203,498	8,524
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	62	1,653	4,133	7,233	64,377	0,041	0,041	8,37	30,535	0,723
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	230	25,91	19,447	12,742	330,05	0,345		15,525	62,376	1,921
34,1	Чай с лимоном+	205	0,226	0,103	14,945	60,475	0,003	0,003	2,973	8,405	0,93
	Итого:	529	30,22	23,97	49,857	528,374	0,441	0,064	26,867	108,676	4,182
	Итого за день:	2 135	85,14	70,992	263,19	2 016,988	1,089	1,144	116,971	817,55	19,006
	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 392,65 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 231,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.