

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

Ежедневное меню
на 15 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										
18,1 33	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	4,792/4 8,529	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
	Итого:	454	6,905	11,213	30,494	300,827	0,129	0,249	1,08	209,071	1,789
	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										
80,1 0,13 0,09	Рассольник ленинградский+	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
204,1	Гречка рассыпчатая+	151	9,08	2,356	45,894	217,551	0,242	0,131		19,68	4,621
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
325	Соус белый основной+	27	0,27	1,107	1,026	15,12	0,003	0,005		3,78	0,054
220,1 222	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
478	Оладьи из печени (запеченные)	83	12,834	9,151	8,435	167,038	0,259	13,705	26,259	12,813	6,038
	Итого:	807	35,53	22,403	122,915	742,41	0,721	14,149	269,921	112,329	19,432
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
	Ужин										
252,3 0,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
215,1 0,44	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Сок фруктовый+	206	1,03	0,206	28,428	110,498	0,041	0,021	4,12	41,2	0,824
	Итого:	495	6,604	8,697	61,435	342,482	0,248	0,188	46,72	104,81	3,135
	Итого за день:	2 126	62,776	73,287	268,918	1 936,68	1,274	14,863	483,915	798,718	27,48
	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 164,78 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

215,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.