

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

Ежедневное меню на 16 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	Ca	Fe
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
144,2	Запеканка из творога+	123	19,588	20,408	9,963	297,752	0,062	0,328	0,287	182,655	0,82
268	Бутерброды с маслом+	5,079/4 9,806	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	408	24,738	29,958	40,399	521,012	0,172	0,618	1,467	238,985	2,05
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	112	1,232	0,448	11,872	54,074	0,011	0,011	16,8	36,96	2,016
	Итого:	112	1,232	0,448	11,872	54,074	0,011	0,011	16,8	36,96	2,016
	Обед										
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
58	Икра кабачковая+	73	1,703	5,597	9,003	81,273	0,049	0,049	13,018	32,23	0,888
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
70,1	Борщ сибирский+	201	2,894	4,151	15,457	115,575	0,066	0,05	7,822	49,814	1,608
	Итого:	761	41,647	17,63	143,96	728,081	0,553	0,4	27,99	189,153	8,569
	Полдник										
281	Кефир*+	204	5,916	5,1	8,16	102	0,079	0,351	1,428	244,8	0,204
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
	Итого:	233	8,352	8,95	32,433	243,65	0,104	0,369	1,428	254,254	0,888
	Ужин										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,3	Картофельное пюре+	122	2,586	3,318	17,064	106,547	0,098	0,081	8,784	30,126	0,895
275	Компот из консервированных плодов+	199	0,159		30,182	122,455	0,016	0,032	2,388	8,348	0,437
	Итого:	520	18,55	8,609	69,823	430,485	0,273	0,257	26,782	106,994	3,282
	Итого за день:	2 034	94,518	65,595	298,487	1 977,303	1,112	1,654	74,467	826,346	16,806
	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 255,37 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

215,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.