

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 19 июля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
268	Бутерброды с маслом+	4,777/50,139	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
480	Какао-напиток «Несквик»	201	4,844	4,322	12,643	108,801	0,141		5,467	241,2	1,055
	Итого:	467	22,201	26,147	37,881	474,604	0,257	0,369	8,654	456,186	3,733
	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										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216,1	Помидоры свежие порциями+	68	0,793	0,113	2,607	14,053	0,045	0,023	17	9,52	0,612
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
92,1	Суп с крупой (рис)++	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
250,1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
	Итого:	797	40,165	22,104	98,975	750,299	0,888	0,813	25,895	215,124	10,103
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	296	11,712	10,389	53,47	335,76	0,192	0,294	1,3	313,02	1,08
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
	Итого:	446	8,206	2,719	24,363	206,566	0,134	0,105	7,973	37,66	2,372
	Итого за день:	2 106	82,325	61,399	224,489	1 809,909	1,501	1,601	208,822	1 037,99	19,487
	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: 206,82 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 213,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.