

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

Ежедневное меню
на 25 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+	8,638/5, 142/50, 239	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
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:	465	6,22	11,87	14,73	240,5	0,07	0,24	1,39	332,9	1,21
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	115	1,035	0,23	9,315	41,607	0,046	0,035	69	39,1	0,345
	Итого:	115	1,035	0,23	9,315	41,607	0,046	0,035	69	39,1	0,345
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
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
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	23,94	22,9	0,28	302,4	0,134		3,39	35,54	2,1
215,1	Огурцы свежие порциями+	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
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:	795	49,292	59,32	98,388	1 115,356	0,388	0,809	179,658	130,52	7,288
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
	Итого:	229	8,236	8,85	32,673	243,873	0,069	0,043	0,6	257,454	0,884
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
178,1	Лапшевник с творогом+	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	458	23,898	6,152	95,342	521,738	0,157	0,421	220,455	203,82	6,812
	Итого за день:	2 062	88,681	86,422	250,448	2 163,073	0,73	1,548	471,103	963,794	16,539
	Итого среднее за 10 дней:		75,449	67,006	284,891	2 015,347	1,091	6,6	164,259	916,907	18,479

Средняя стоимость
за 10 дней:

207,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.