

День: 5
Неделя: 2
Сезон: лето осень сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 26 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом+	5,181/5 0,373	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	455	16,55	14,65	79,736	516,46	0,11	24,28	2,08	236,1	3,87
	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										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
250,2	Биточки+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
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
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
	Итого:	775	30,614	24,478	94,51	714,952	0,326	0,369	79,391	212,073	8,672
	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+	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	251	6,814	8,008	26,475	203,044	0,067	0,172	1,04	227,05	0,581
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	479	25,774	21,081	26,989	441,924	0,37	0,061	21,7	92,56	3,591
	Итого за день:	2 060	79,792	68,257	237,51	1 919,06	0,904	24,903	269,211	783,783	18,914
	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 178,2 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

203,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.