

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 13 июня 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										
271,1 34	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
24,1	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266,1	Омлет с сыром+	161	14,783	15,075	2,195	203,006	0,059	0,351	0,278	217,496	1,947
	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
	Итого:	477	20,334	21,203	53,489	485,743	0,141	0,474	3,74	306,595	4,262
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	89	0,712	0,356	7,209	41,83	0,018	0,036	160,2	35,6	0,712
	Итого:	89	0,712	0,356	7,209	41,83	0,018	0,036	160,2	35,6	0,712
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	42	33,516	32,06	0,392	423,36	0,188		4,746	49,756	2,94
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	208	9,746	6,299	24,762	194,728	0,208	0,792	33,567	25,416	4,309
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	794	50,512	45,698	90,255	981,174	0,588	0,908	67,188	150,842	12,701
	Полдник										
0,18	Вафли+	23	0,442	0,386	11,04	47,914	0,005	0,002		1,38	0,083
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	223	5,542	5,686	20,44	151,314	0,055	0,162	1,04	221,78	0,183
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
31,2 0,1	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	181	0,145		27,452	111,378	0,014	0,029	2,172	7,593	0,397
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:	490	10,672	12,861	84,156	493,032	0,158	0,155	14,202	178,633	2,498
	Итого за день:	2 073	87,772	85,804	255,548	2 153,093	0,96	1,734	246,37	893,449	20,356
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона
Стоимость по плану

229,82 руб.
 215 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней:

212,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.