

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

Ежедневное меню на 11 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266	Бутерброды с джемом+	51,064/ 15,949	2,587	4,051	29,769	165,954	0,052	0,031	0,495	10,823	0,711
	Итого:	447	16,437	10,991	93,453	538,688	0,106	24,256	2,46	233,537	3,902
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Итого:	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Обед										
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+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	198	1,96	4,881	12,603	101,802	0,05	0,05	8,544	37,204	1,139
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
251,1	Азу с говядиной+	229	12,495	16,777	16,747	298,457	0,209		30,895	40,603	3,286
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	749	19,412	23,615	88,09	663,99	0,397	0,145	125,479	127,147	7,921
	Полдник										
0,14	Печенье+	24	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	204	7,236	7,686	27,288	207,228	0,09	0,324	1,26	223,824	0,746
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	144	10,656	5,088	13,344	136,8	0,086	0,346	0,317	206,198	1,008
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	395	14,608	7,903	39,925	333,4	0,12	0,485	0,727	310,368	2,31
	Итого за день:	1 888	59,088	50,288	268,286	1 824,495	0,75	25,257	139,225	902,316	15,438
	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 223 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 214,49 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.