

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

Ежедневное меню на 6 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	456	12,535	12,701	72,061	453,336	0,231	0,331	1,542	293,838	3,256
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	101	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
	Итого:	101	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
	Обед										
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
112,1	Котлеты рыбные+	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
104,1	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
215,1	Огурцы свежие порциями+	59	0,393	0,059	1,082	6,49	0,02	0,01	4,13	10,03	0,295
239,1	Мясо для супа (куры)+	21	16,758	16,03	0,196	211,68	0,094		2,373	24,878	1,47
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	762	41,723	28,829	91,528	806,063	0,461	0,324	29,674	208,066	9,124
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
	Итого:	219	7,946	8,6	32,253	238,762	0,067	0,042	0,57	245,054	0,874
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
0,44	Сок фруктовый+	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
	Итого:	422	11,844	12,446	70,573	426,073	0,168	0,189	7,732	121,16	2,738
	Итого за день:	1 960	74,957	62,779	274,596	1 960,776	0,968	0,915	100,118	902,458	16,296
	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: 159,45 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 215 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.