

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

Ежедневное меню на 7 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
266	Бутерброды с джемом+	48,283/ 15,75	2,471	3,87	28,436	158,523	0,049	0,03	0,473	10,338	0,679
480	Какао-напиток «Несквик»	198	4,772	4,257	12,454	107,177	0,139		5,386	237,6	1,04
	Итого:	462	14,143	13,327	76,39	484,1	0,258	0,24	6,818	442,838	2,149
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
216,1	Помидоры свежие порциями+	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
	Итого:	746	36,546	9,81	118,49	677,213	0,519	0,46	26,566	145,34	10,952
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91
	Итого:	260	9,06	9,09	40,27	276,4	0,11	0,21	1,09	245,6	1,01
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
309,1	Огурцы консервированные порциями+	48	0,325	0,045	0,781	4,8	0,01	0,01	2,4	11,04	0,288
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	182	14,224	17,851	53,139	429,444	0,311	0,409	39,464	70,222	3,537
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	500	17,484	19,105	84,902	581,268	0,382	0,448	46,644	97,77	5,424
	Итого за день:	2 066	77,625	51,361	329,362	2 058,72	1,289	1,387	86,018	950,168	21,789
	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 168,76 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

215,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.