

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

Ежедневное меню на 18 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										
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	124	19,747	20,574	10,044	300,173	0,062	0,331	0,289	184,14	0,827
268	Бутерброды с маслом+	4,825/4 9,881	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	408	29,105	34,889	53,339	639,553	0,254	0,471	6,019	522,47	2,555
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Итого:	99	1,485	0,099	20,79	86,427	0,04	0,05	9,9	7,92	0,594
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	748	20,422	14,386	73,604	488,615	0,324	0,34	29,344	114,964	6,161
	Полдник										
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
281	Кефир*+	206	5,974	5,15	8,24	103	0,08	0,355	1,442	247,2	0,206
	Итого:	255	7,62	7,752	24,645	198,736	0,097	0,367	1,442	253,59	0,669
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
485	Салат «Солнышко»	130	7,15	17,247	5,243	204,707	0,067		5,135	249,123	1,179
115,1	Пудинг рыбный+	79	12,443	3,654	5,53	104,379	0,069	0,099	0,602	48,634	0,79
	Итого:	428	22,537	21,071	58,859	506,269	0,167	0,11	5,737	302,128	2,33
	Итого за день:	1 938	81,169	78,197	231,237	1 919,601	0,881	1,337	52,443	1 201,071	12,308
	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 264,96 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 204,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.