

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

Ежедневное меню на 20 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	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
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:	454	12,445	12,559	71,059	447,664	0,229	0,329	1,538	293,442	3,224
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	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+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	23,94	22,9	0,28	302,4	0,134		3,39	35,54	2,1
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	768	49,064	35,709	91,222	895,215	0,513	0,331	41,574	215,943	9,812
	Полдник										
281	Кефир*+	206	5,974	5,15	8,24	103	0,08	0,355	1,442	247,2	0,206
0,14	Печенье+	24	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566
	Итого:	230	7,99	8,336	28,328	220,228	0,101	0,369	1,442	255,024	0,772
	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+	52	0,884	6,916	2,652	76,96	0,016	0,031	3,64	22,36	0,364
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+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
	Итого:	419	11,853	12,708	69,985	426,351	0,168	0,19	7,773	121,02	2,732
	Итого за день:	1 971	82,252	69,511	268,694	2 025,638	1,051	1,249	112,326	919,429	16,841
	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: 169,25 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 206,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.