

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

Ежедневное меню на 21 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+	48,387/ 21	2,664	4,172	30,657	170,908	0,053	0,032	0,51	11,146	0,732
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	469	14,384	13,672	78,737	497,568	0,263	0,242	6,91	446,046	2,212
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	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+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
216,1	Помидоры свежие порциями+	74	0,863	0,123	2,837	15,293	0,049	0,025	18,5	10,36	0,666
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+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:	764	36,617	9,965	118,237	677,637	0,527	0,468	31,326	148,39	11,01
	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	61	4,026	3,853	31,385	175,883	0,061	0,051	0,051	25,62	0,925
	Итого:	261	9,126	9,153	40,785	279,283	0,111	0,211	1,091	246,02	1,025
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
215,1	Огурцы свежие порциями+	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	190	14,85	18,636	55,475	448,321	0,325	0,428	41,198	73,308	3,692
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+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	527	18,301	19,92	88,134	604,901	0,41	0,468	50,598	101,266	5,64
	Итого за день:	2 121	78,468	52,75	335,692	2 102,069	1,341	1,409	254,925	957,722	22,088
	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 159,13 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 207,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.