

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна сад

Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню

на 19 марта 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 904/50, 643	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
144,2	Запеканка из творога+	125	19,906	20,74	10,125	302,594	0,063	0,333	0,292	185,625	0,833
	Итого:	400	26,803	32,94	39,196	552,54	0,129	0,669	1,799	421,781	1,554
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	104	0,832	0,208	7,8	39,52	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
	Итого:	104	0,832	0,208	7,8	39,52	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	713	32,985	27,395	92,727	743,43	0,348	0,348	76,735	226,75	9,116
	Полдник										
0,14	Печенье+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
281	Кефир*+	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
	Итого:	216	7,694	8,202	29,362	221,997	0,096	0,343	1,33	236,476	0,804
	Ужин										
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
247,3	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,1	Итого:	455	13,5	19,845	63,416	478,79	0,13	0,285	14,17	102,76	2,885
	Итого за день:	1 888	81,814	88,59	232,501	2 036,277	0,765	1,676	133,554	1 024,167	14,463
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона

228,38 руб.

Стоимость по плану

215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

206,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.