

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 21 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5/49,84 9	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
	Итого:	435	18,388	16,92	76,742	536,634	0,286	0,26	5,826	422,73	3,245
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	98	0,882	0,196	7,938	35,456	0,039	0,029	58,8	33,32	0,294
	Итого:	98	0,882	0,196	7,938	35,456	0,039	0,029	58,8	33,32	0,294
	Обед										
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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)+	27	21,546	20,61	0,252	272,16	0,121		3,051	31,986	1,89
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
	Итого:	764	45,225	37,22	87,236	850,057	0,619	1,16	57,49	196,948	7,162
	Полдник										
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
281,1	Ряженка*+	177	5,133	4,425	7,434	90,467	0,039	0,023	0,531	219,48	0,177
	Итого:	201	5,594	4,828	18,954	140,463	0,044	0,025	0,531	220,92	0,263
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
178,1	Лапшевник с творогом+	187	17,681	3,132	44,235	269,308	0,094	0,15	0,145	86,843	1,085
	Итого:	438	21,633	5,947	70,816	465,908	0,128	0,289	0,555	191,013	2,387
	Итого за день:	1 936	91,722	65,111	261,686	2 028,519	1,116	1,763	123,202	1 064,931	13,351
	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: 183,43 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

198,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.