

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 25 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										
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
268	Бутерброды с маслом+	4,99/50, 643	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	12,495	16,387	58,886	432,973	0,231	0,331	1,44	292,209	3,001
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
	Итого:	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
	Обед										
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	661	25,006	12,042	92,904	573,126	0,368	1,754	83,434	196,993	7,028
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячѐнное+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	52	0,572	4,377	3,423	55,371	0,02		2,791	10,634	0,311
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	483	25,798	21,746	60,264	546,667	0,37	0,019	17,571	80,644	4,65
	Итого за день:	2 035	73,994	57,35	295,554	1 962,52	1,143	2,324	107,151	823,776	16,879
	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 170,32 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 197,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.