

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 15 мая 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,01/49, 219	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
24,1	Омлет с сыром+	145	13,314	13,577	1,977	182,832	0,053	0,316	0,25	195,882	1,753
312,2	Икра кабачковая порционная+	62	1,054	8,246	3,162	91,76	0,019	0,037	4,34	26,66	0,434
	Итого:	441	21,111	33,106	30,815	505,553	0,246	0,383	9,486	447,673	3,741
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	92	0,736	0,368	7,452	43,24	0,018	0,037	165,6	36,8	0,736
	Итого:	92	0,736	0,368	7,452	43,24	0,018	0,037	165,6	36,8	0,736
	Обед										
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
330,1	Горох отварной+	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
117,2	Суфле из филе куриного	79	11,797	4,024	2,043	91,577	0,053		0,158	25,596	1,074
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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
	Итого:	763	34,248	26,779	111,005	812,861	0,718	0,693	19,951	237,149	9,766
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	49	0,539	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,392
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	460	26,055	17,238	43,747	431,894	0,364	0,145	218,85	77,43	7,205

Итого за день:	2 006	91,523	86,461	239,57	2 096,608	1,492	1,402	414,86	1 018,522	22,298
Итого среднее за 10 дней:		74,1	66,094	288,085	2 025,196	1,093	5,124	182,26	913,36	18,459

Стоимость рациона: 218,33 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 214,04 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.