

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 22 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	3,682/4 9,308	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	463	19,15	23,447	39,366	444,091	0,135	0,448	3,619	289,598	3,841
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
300,2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Плов из птицы*+	230	22,233	18,619	39,089	412,905	0,066	0,131	1,106	52,024	2,399
0,04	Сок тыквенный+	197	0,985		23,837	94,521	0,02	0,039	2,364	25,61	0,394
	Итого:	769	31,773	24,584	108,106	777,218	0,331	0,274	30,694	149,277	6,478
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом+	71	5,254	2,252	50,217	220,567	0,094	0,059	0,071	18,835	1,39
	Итого:	271	10,354	7,552	59,617	323,967	0,144	0,219	1,111	239,235	1,49
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	81	12,758	3,746	5,67	107,021	0,071	0,101	0,618	49,866	0,81
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
485	Салат «Солнышко»	130	7,15	17,247	5,243	204,707	0,067		5,135	249,123	1,179
	Итого:	432	21,804	21,182	46,028	467,364	0,172	0,154	40,953	312,569	4,248
	Итого за день:	2 035	83,98	76,965	261,217	2 048,82	0,821	1,125	136,377	1 024,679	16,356
	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 258,15 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 211,02 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.