

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 24 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
266	Бутерброды с джемом+	50,526/ 15,75	2,587	4,051	29,769	165,954	0,052	0,031	0,495	10,823	0,711
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	467	11,387	11,151	80,069	468,254	0,142	0,321	1,935	280,723	2,331
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:	746	36,733	9,997	119,369	683,298	0,522	0,465	25,326	147,13	11,028
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
	Итого:	227	5,618	5,754	22,36	159,646	0,055	0,162	1,04	222,02	0,197
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
216,1	Помидоры свежие порциями+	45	0,525	0,075	1,725	9,3	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	494	17,452	18,93	84,795	578,753	0,397	0,448	55,06	92,028	5,483
	Итого за день:	2 034	71,231	45,872	316,392	1 932,631	1,146	1,417	248,361	757,901	21,239
	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 159,57 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 203,24 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.