

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 1 октября 2024 г.

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 200 | 7,9 | 5,2 | 34,4 | 217,8 | 0,08 | 0,21 | 0,96 | 198,4 | 0,43 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5,068/50,4 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 455 | 12,85 | 14,35 | 63,336 | 431,06 | 0,19 | 0,49 | 2,11 | 248,56 | 1,64 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин+ | 97 | 1,028 | 0,31 | 8,585 | 42,68 | 0,033 | 0,026 | 5,238 | 5,82 | 0,272 |
| | Итого: | 97 | 1,028 | 0,31 | 8,585 | 42,68 | 0,033 | 0,026 | 5,238 | 5,82 | 0,272 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 250,2 | Биточки+ | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,192 | 0,64 | 0,176 | 7,232 | | 0,016 | 0,04 | 5,76 | 0,016 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 155,86 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 48 | 3,168 | 0,576 | 16,416 | 84,97 | 0,086 | 0,038 | | 16,8 | 1,872 |
| 277,1 | Свекла тушенная с луком+ | 100 | 2,82 | 9,22 | 14,467 | 143,153 | 0,033 | 0,053 | 8,267 | 42,5 | 1,9 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 83,1 | Суп из овощей+ | 200 | 1,504 | 4 | 8,8 | 78,304 | 0,053 | 0,04 | 7,106 | 20,24 | 0,613 |
| | Итого: | 664 | 27,862 | 27,054 | 87,085 | 685,919 | 0,246 | 0,304 | 84,525 | 137,02 | 6,624 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 159 | 4,611 | 3,975 | 6,36 | 79,5 | 0,062 | 0,274 | 1,113 | 190,8 | 0,159 |
| 0,18 | Вафли+ | 25 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | Итого: | 184 | 5,091 | 4,395 | 18,36 | 131,58 | 0,067 | 0,276 | 1,113 | 192,3 | 0,249 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 132 | Кисель из кураги+ | 200 | 1 | | 37,906 | 161,96 | | 0,03 | 0,04 | 24,66 | 0,59 |
| 104,1 | Картофельное пюре+ | 150 | 3,18 | 4,09 | 20,99 | 139,01 | 0,13 | 0,11 | 10,81 | 37,04 | 1,1 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,336 | 45,92 | 0,032 | 0,012 | | 4,6 | 0,38 |
| 276 | Салат из консервированных овощей+ | 60 | 1,19 | 3,09 | 2,97 | 44,84 | 0,04 | 0,02 | 4,74 | 12,65 | 0,38 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| | Итого: | 480 | 13,15 | 13,03 | 71,547 | 469,18 | 0,206 | 0,189 | 15,59 | 78,95 | 2,45 |
| | Итого за день: | 1 880 | 59,981 | 59,139 | 248,912 | 1 760,419 | 0,741 | 1,285 | 108,576 | 662,65 | 11,234 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,032 | 65,822 | 285,219 | 2 006,128 | 1,06 | 5,139 | 199,035 | 878,651 | 17,853 |

Стоимость рациона 178,26 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,61 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.