

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 4 октября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом +	49,092/ 5,075/8,	2,481	8,044	0,089	82,708	0,01		0,177	107,008	0,128
	Итого:	424	15,171	14,434	58,693	425,122	0,064	21,825	2,049	311,128	3,053
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Итого:	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
216,1	Помидоры свежие порциями+	45	0,525	0,075	1,725	9,3	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	780	40,313	30,155	110,837	843,394	0,752	14,25	179,755	154,44	15,624
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
164,1	Картофель отварной+	120	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
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+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
215,1	Огурцы свежие порциями+	34	0,227	0,034	0,623	3,74	0,011	0,006	2,38	5,78	0,17
	Итого:	439	13,803	14,928	52,241	406,718	0,214	0,146	20,124	84,124	2,989
	Итого за день:	1 959	76,451	67,501	257,031	1 915,252	1,116	36,421	207,768	794,852	24,446
	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
Стоимость по плану

190,35 руб.
 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

184,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.