

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 10 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	4,85/50,971	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	456	15,995	15,087	80,486	525,573	0,181	0,341	1,41	281,899	3,501
	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										
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:	808	36,492	25,47	93,658	744,748	0,442	0,354	94,198	181,748	6,916
	Полдник										
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт+	185	12,171	3,651	8,52	113,921		0,072	1,461	301,842	0,243
	Итого:	205	13,851	6,306	25,26	211,611	0,017	0,084	1,461	308,362	0,715
	Ужин										
0,15	Мармелад+	19	0,019		15,086	60,99				0,76	0,076
16,1	Сырники из творога+	156	11,544	5,512	14,456	148,2	0,094	0,374	0,343	223,382	1,092
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	425	14,083	6,292	40,578	270,71	0,126	0,436	0,773	252,512	4,848
	Итого за день:	1 994	81,321	53,356	248,082	1 788,822	0,806	1,245	157,842	1 058,521	16,281
	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 251,96 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 205,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.