

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 16 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	Са	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
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
266	Бутерброды с джемом+	42,914/ 20,202	2,471	3,87	28,436	158,523	0,049	0,03	0,473	10,338	0,679
	Итого:	464	18,891	13,67	91,816	569,983	0,299	0,26	6,843	447,768	3,409
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	Итого:	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	Обед										
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Колбаска витаминовая из кур+	80									
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	720	17,291	14,005	98,685	514,9	0,63	0,24	49,99	103,02	6,728
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	310	12,68	11,14	59,92	369,89	0,162	0,314	1,34	327,13	1,22
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
	Итого:	479	15,259	9,829	46,163	354,34	0,054	0,16	254,445	81,93	7,288
	Итого за день:	2 077	64,953	49,06	305,008	1 857,993	1,165	1,015	499,818	1 001,448	19,477
	Итого среднее за 10 дней:		75,072	65,882	284,93	2 003,37	1,061	5,136	202,276	878,114	17,763

Стоимость рациона: 230,37 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

214,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.