

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

Ежедневное меню на 18 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										
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
268	Бутерброды с маслом+	4,899/5 0,622	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	416	15,185	14,077	73,49	480,887	0,105	21,856	1,872	213,589	3,556
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	112	1,008	0,224	9,072	40,522	0,045	0,034	67,2	38,08	0,336
	Итого:	112	1,008	0,224	9,072	40,522	0,045	0,034	67,2	38,08	0,336
	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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
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:	798	40,643	30,155	112,109	874,594	0,736	14,255	182,305	162,54	15,984
	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+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
	Итого:	223	7,032	8,353	28,651	215,744	0,07	0,174	1,04	227,898	0,643
	Ужин										
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
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
	Итого:	490	13,4	8,44	49,376	322,82	0,175	0,135	21,8	82,38	3,387
	Итого за день:	2 039	77,268	61,25	272,698	1 934,566	1,13	36,453	274,217	724,487	23,906
	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: 207,46 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

220,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.