День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 5 сентября 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 832/49, 523	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	Итого:	465	10,82	14,97	29,33	343,6	0,17	0,23	1,24	320,82	2,17
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
	Итого:	776	37,714	47,928	100,022	972,836	0,343	0,82	188,343	110,63	6,526
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
178,1	Лапшевник с творогом+	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	450	23,29	6,08	91,608	503,37	0,144	0,416	220,455	201,98	6,66
	Итого за день:	1 991	79,624	76,233	254,26	2 048,196	0,717	1,561	420,578	891,15	16,708
	Итого среднее за 10 дней:		75,578	66,657	282,76	2 005,146	1,091	6,659	165,463	908,894	18,672

Стоимость рациона: 211,44 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 212,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.