День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 11 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5, 034/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Итого:	465	15,82	16,67	67,19	489,1	0,27	0,29	1,58	383,01	2,98
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
	Итого:	736	27,913	22,437	106,237	728,914	0,252	0,328	31,884	180,174	6,937
	Полдник										
37,1	молоко кисломолочное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
	Ужин										
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+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
320,1	Рулет картофельный с	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	460	16,328	18,075	94,281	610,365	0,36	0,427	44,51	92,89	6,258
	Итого за день:	2 031	71,004	67,002	324,048	2 185,779	1,067	1,232	84,45	903,584	17,315
	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: 187,65 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 214,09 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.