

День: 5
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 13 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
268	Бутерброды с маслом+	5,305/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	151	13,865	14,139	2,059	190,397	0,055	0,329	0,261	203,987	1,826
480	Какао-напиток «Несвик»	202	4,868	4,343	12,706	109,343	0,141		5,494	242,4	1,061
	Итого:	469	22,317	26,262	37,957	476,407	0,259	0,372	8,683	458,737	3,75
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
92,1	Суп с крупой (рис)++	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной+	151	12,889	4,101	29,445	206,87	0,571	0,571		90,525	4,847
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
	Итого:	797	40,338	22,063	100,761	757,765	0,892	0,817	24,253	220,921	10,187
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	295	11,64	10,304	52,915	332,48	0,19	0,29	1,29	309,95	1,078
	Ужин										
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
	Итого:	445	8,13	2,71	23,896	204,27	0,132	0,105	7,973	37,43	2,353
	Итого за день:	2 106	82,826	61,368	225,029	1 811,472	1,493	1,613	47,199	1 046,038	19,668
	Итого среднее за 10 дней:		75,743	66,732	284,668	2 013,646	1,092	6,658	172,123	912,382	18,772

Стоимость рациона: 198,03 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

210,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.