

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 18 сентября 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
480	Какао-напиток «Несвик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	5,158/50,283	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	505	17,03	21,22	42,145	429,21	0,254	0,277	6,55	469,12	1,89
	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										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46
277,1	Свекла тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	696	23,613	18,453	113,553	697,43	0,332	0,274	29,02	183,756	8,863
	Полдник										
298,1	Оладьи с маслом+	75	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	295	10,296	10,472	55,065	350,72	0,145	0,255	9,256	287,824	0,851
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:	480	6,19	8,65	57,606	324,4	0,252	0,192	57,4	99,74	3,18
	Итого за день:	2 076	58,029	58,895	277,369	1 840,46	0,986	1,058	112,226	1 068,44	15,484
	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: 195,79 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 200,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.