

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

Ежедневное меню на 19 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, 969/50, 628 | 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 | | | | | | | | | | |
| 0,23 | 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 | | | | | | | | | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,192 | 0,64 | 0,176 | 7,232 | | 0,016 | 0,04 | 5,76 | 0,016 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 15 | 11,97 | 11,45 | 0,14 | 151,2 | 0,067 | | 1,695 | 17,77 | 1,05 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 37,414 | 47,888 | 98,822 | 967,036 | 0,323 | 0,81 | 177,543 | 112,43 | 6,286 |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники вареники+ | 150 | 18,5 | 17,83 | 26,2 | 340,125 | 0,075 | 0,3 | 0,25 | 163,6 | 0,975 |
| 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 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 30 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| | Итого: | 400 | 20,92 | 18,41 | 55,348 | 467,065 | 0,117 | 0,452 | 220,28 | 186,77 | 6,435 |
| | Итого за день: | 1 941 | 76,454 | 88,453 | 217,3 | 2 007,941 | 0,687 | 1,557 | 404,603 | 868,74 | 17,843 |
| | 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: 191,58 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 200 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.