

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 повыше+	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.