

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

Ежедневное меню
на 25 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	Ca	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+	8,638/4, 988/50, 802	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
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:	495	19,576	20,072	67,397	535,57	0,272	0,3	1,58	383,01	2,98
	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+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	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
74,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
216,1	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
222	Рагу по- домашнему с	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
259,3	Итого:	756	26,279	28,864	89,867	714,63	0,377	0,421	52,753	171,03	7,243
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
89,1	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
273	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
90,3	Итого:	495	8,745	3,44	58,646	310,04	0,152	0,108	11,006	45,7	3,786
	Итого за день:	2 096	61,78	60,361	251,55	1 801,88	0,888	1,031	71,379	845,66	16,881
	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: 167,96 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 194,19 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.