

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 26 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										
0,3	Яйцо отварное+	75	9,39	8,505	0,518	116,175	0,006	0,026			
268	Бутерброды с маслом+	4,136/5 1,777	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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
	Итого:	532	15,629	20,03	30,309	413,62	0,118	0,297	1,21	233,858	1,723
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Обед										
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
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
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
	Итого:	791	38,213	27,108	98,382	778,505	0,507	0,359	36,29	202,96	6,723
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	205	5,7	4,92	19,56	144,08	0,045	0,025	0,54	224,7	0,27
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	400	23,18	20,56	90,092	646,405	0,109	0,456	0,59	284,96	2,005
	Итого за день:	2 028	83,782	72,938	247,193	2 026,61	0,813	1,164	44,03	952,478	11,001
	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: 184,66 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 191,08 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

