

День: 5
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 27 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом+	5,015/5 0,934	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	455	14,25	13,05	65,46	488,2	0,05	24,04	1,03	199,64	4,14
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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+	57	0,665	0,095	2,185	11,78	0,038	0,019	14,25	7,98	0,513
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
92,1	Суп с крупой (рис)++	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
	Итого:	789	39,997	22,009	99,514	750,975	0,884	0,808	22,203	212,271	10,067
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	295	11,64	10,304	52,915	332,48	0,19	0,29	1,29	309,95	1,078
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
212,1	Капуста тушённая+	101	2,774	6,188	11,406	102,293	0,04	0,061	43,807	68,397	1,36
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
234,5	Рыба минтай припущенная+	80	21,16	1,03	0,068	96,11	0,7	0,1	1,82	39,29	0,56
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
216,1	Помидоры свежие порциями+	57	0,665	0,095	2,185	11,78	0,038	0,019	14,25	7,98	0,513
	Итого:	488	30,075	10,895	23,242	351,573	0,813	0,212	59,977	124,667	3,673
	Итого за день:	2 127	96,862	56,458	249,231	1 959,408	1,977	25,38	144,5	880,528	19,258
	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: 185,65 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 189,55 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.