

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 7 февраля 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
480,1	Какао-напиток "Несквик"	200	5,36	5,06	18,47	140,86	0,2		8,24	240	1,88
	Итого:	427	21,926	26,161	44,122	498,535	0,327	0,4	11,315	340,96	4,82
	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										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
93,3	Суп с крупой (пшеной) и томатом	180	1,318	0,144	10,944	53,395	0,012	0,012	0,958	4,766	0,302
	Лавровый лист	2									
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
239	Птица отварная	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	672	25,688	20,174	67,416	542,985	0,662	0,152	59,938	116,666	5,487
	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										
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	440	14,03	10,74	36,77	356,12	0,21	0,14	12,47	79,74	3,69
	Итого за день:	1 889	68,824	65,06	183,948	1 639,28	1,286	0,893	89,763	783,286	16,869
	Итого среднее за 10 дней:		71,954	66,591	278,967	1 977,643	1,025	8,804	207,047	982,898	16,852

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 193,54 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.