

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 9 февраля 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом	30,3/30	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:	430	16,01	11,33	94,48	548,1	0,18	0,34	1,89	282,93	3,56
	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										
316,1	Лечо порционно	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,03	Сок томатный	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	740	20,79	14,88	66,98	489,65	0,28	0,28	64,34	202,04	7,855
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
332	Рулет с маком	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	270	9,93	12,45	44,69	328,1	0,12	0,16	1,061	385,03	1,63
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
	Итого:	350	11,22	5,38	28,698	202,96	0,09	0,36	3,33	223,63	1,2
	Итого за день:	1 890	58,85	44,24	242,948	1 604,99	0,71	1,17	130,621	1 127,63	14,545
	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: 201,99 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.