

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 12 февраля 2024 г.

№ рецептур	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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	17,14	20,63	71,766	538,09	0,22	0,56	3,56	450,75	1,95
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,01	Соль	4								14,72	0,116
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	677	26,996	17,72	119,42	589,488	0,552	0,197	32,494	148,098	9,884
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
248	Сельдь с раст. маслом	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	515	15,75	10,77	69,398	466,33	0,242	0,158	29,62	85,82	3,16
	Итого за день:	1 959	67,466	57,275	294,224	1 832,998	1,141	1,117	104,714	946,588	15,666
	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: 177,61 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.