

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

Ежедневное меню на 19 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	9,25	12,95	45,036	331,56	0,19	0,49	2,13	245,7	1,53
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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
	Лавровый лист	2									
227,2	Плов из говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,01	Соль	5								18,4	0,145
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	710	21,766	20,946	111,072	711,29	0,272	0,182	26,72	186,7	7,685
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
258,3	Картофель тушённый	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	505	9,84	5,32	77,36	398,63	0,336	0,227	37,9	87,44	3,404
	Итого за день:	2 022	54,592	70,19	287,542	1 992,44	0,974	1,175	232,944	892,348	15,743
	Итого среднее за 10 дней:		70,607	64,504	278,34	1 951,332	1,025	8,808	181,641	978,367	16,273

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 195,52 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

