

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 1 марта 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
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	30/30,3	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	0,23	0,33	1,92	293,24	3,06
	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										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,5	Фрикадельки рыбные (минтай)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	4								14,72	0,116
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	594	24,49	10,67	94,046	563,72	0,29	1,3	81,41	98,95	8,866
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
265,2	Плов с изюмом	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	380	3,58	1,81	37,43	173,792	0,096	0,108	6,19	110,46	1,65
	Итого за день:	1 774	54,18	32,53	290,886	1 664,792	0,776	1,998	255,61	758,7	16,563
	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: 205,33 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.