

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2024 г
Возрастная категория: Дети сад корп.1



**Ежедневное меню
на 10 января 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	Батон нарезной+	33	4,18	0,495	25,685	126,313	0,088	0,033		12,65	1,045
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
7	Сыр (порциями)	8	1,856	2,363		28,8	0,001	0,003	0,059	70,4	0,08
	Итого:	427	23,821	23,152	55,109	525,72	0,241	0,383	5,767	409,59	3,549
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											
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
96,1	Суп с бобовыми+	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
163,1	Калуста тушеная+	110	3,52	3,007	14,227	86,167	0,337	0,059	29,128	24,669	1,085
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
273,2	Компот из мандаринов*+	200	0,4		27,702	113,32	0,024	0,014	8,17	24,02	0,14
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	752	36,334	23,571	90,729	729,477	0,727	0,197	56,664	215,433	8,234
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
148,2	Ватрушка с творогом+	61	8,61	2,179	27,86	156,909	0,095	0,108	0,108	39,894	0,969
	Итого:	251	13,455	7,214	36,79	255,139	0,142	0,26	1,096	249,274	1,064
Ужин											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	51	1,336	0,095	3,169	18,7	0,056	0,056	5,1	10,2	0,357
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	481	26,916	17,343	31,794	440,8	0,416	0,089	18,7	77,465	3,6
	Итого за день:	2 011	100,926	71,309	223,921	1 991,686	1,546	0,959	87,227	970,762	18,747
	Итого среднее за 10 дней:		83,923	65,977	294,967	2 096,622	1,196	1,432	134,448	912,013	19,329

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 217,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.