

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2024 г
Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню на 16 января 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	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	121	19,269	20,076	9,801	292,911	0,06	0,323	0,282	179,685	0,807
182,3	Соус сладкий+	49	3,528	4,165	27,195	160,72	0,003	0,186	0,49	150,43	0,098
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	28	3,547	0,42	21,793	107,175	0,075	0,028		10,733	0,887
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
	Итого:	405	28,9	31,336	73,196	684,307	0,198	0,794	1,922	383,388	2,395
	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										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
80,1	Рассольник ленинградский+	204	1,942	4,186	30,6	101,592	0,068	0,054	5,753	17,136	0,759
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273	Напиток "Валитек"+	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	743	27,08	17,611	103,985	619,904	0,387	0,415	27,771	176,52	7,401
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	252	13,874	30,184	42,518	497,902	0,136	0,119	0,7	361,788	1,006
	Ужин										
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,109	0,119	32,281	0,869
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,467	143,153	0,033	0,053	8,267	42,5	1,9
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	447	21,269	18,79	85,838	580,113	0,171	0,214	8,469	103,682	3,72
	Итого за день:	1 947	92,023	98,121	313,638	2 418,407	0,932	1,573	98,862	1 059,379	14,822
	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: 193,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.