

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима - весна сад 2024 г
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



**Ежедневное меню
 на 17 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный +	61	1,598	0,114	3,79	22,367	0,067	0,067	6,1	12,2	0,427
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	11,638/7/49,451	2,482	8,048	0,089	82,746	0,01		0,177	107,058	0,128
	Итого:	427	14,281	18,412	5,919	293,863	0,127	0,352	6,527	191,858	3,015
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											
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	14,364	13,74	0,168	181,44	0,08		2,034	21,324	1,26
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
260,1	Плов из филе куриного	195	21,71	6,426	29,603	263,055	0,121		2,609	19,667	2,071
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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:	756	45,085	23,097	95,824	797,135	0,423	0,143	31,781	125,891	7,403
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	200	6,54	3,1	33,62	185,98	0,21	0,2	17,67	48,11	2,1
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	479	9,788	3,476	63,562	324,95	0,291	0,231	22,03	80,887	4,019
	Итого за день:	2 022	78,394	53,925	217,153	1 742,028	1,007	0,906	226,409	653,131	17,388
	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: 211,42 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.