

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024 г
 Возрастная категория: Дети сад корп.1



Ежедневное меню на 18 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											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,25	Батон нарезной+	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
0,17	Джем+	19	0,114		12,958	49,704			7,6	4,18	0,095
	Итого:	430	16,531	10,435	79,946	479,222	0,208	0,385	9,496	412,823	1,597
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
236,1	Печень по – строгановски+	90	10,676	9,473	6,48	153,9	0,214		22,916	29,723	4,815
272,1	Перловка отварная+	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
0,12	Сок персиковый+	202	0,606		34,34	132,916	0,04	0,081	12,12	10,1	1,818
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	755	24,334	21,054	96,248	666,474	0,492	0,232	59,693	144,167	10,938
Полдник											
281,1	Ряженка*+	166	4,814	4,15	6,972	84,844	0,037	0,021	0,498	205,84	0,166
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	216	6,494	6,805	23,712	182,534	0,054	0,033	0,498	212,36	0,638
Ужин											
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,45	2,775	4,2	79,275	0,053	0,075	0,458	36,938	0,6
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	482	21,59	20,598	104,443	705,115	0,278	0,241	12,887	92,887	3,465
	Итого за день:	1 983	69,348	58,921	313,849	2 073,895	1,052	0,922	87,573	881,236	18,938
	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.