

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



Ежедневное меню на 22 января 2024 г.

№ рецептуры	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	7/28,23 5	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586
	Итого:	435	9,118	12,542	44,246	324,209	0,187	0,488	2,13	245,197	1,496
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											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,44	Сок фруктовый+	195	0,975	0,195	26,91	104,598	0,039	0,02	3,9	39	0,78
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:	709	22,228	15,351	75,853	525,682	0,336	0,343	27,634	165,464	6,944
Полдник											
281	Кефир*+	182	5,278	4,55	7,28	91	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
151,2	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	252	12,322	10,859	52,08	328,615	0,202	0,427	1,432	274,17	1,74
Ужин											
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,645	10,185	8,79	177,75	0,255		28,238	17,468	5,693
106,1	Рис припущенный+	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384
140,2	Напиток из груш++	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	417	19,06	13,421	72,164	496,36	0,363	0,054	69,488	36,825	7,575
	Итого за день:	1 913	62,768	52,213	254,142	1 717,546	1,118	1,332	265,683	737,656	19,956
	Итого среднее за 10 дней:		84,053	65,977	298,485	2 105,486	1,198	1,439	134,688	917,363	19,399

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 210,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.