

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



**Ежедневное меню
на 24 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											
312,2	Икра кабачковая порционная+	62	1,054	8,246	3,162	91,76	0,019	0,037	4,34	26,66	0,434
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+	29	3,673	0,435	22,572	111,002	0,077	0,029		11,117	0,918
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:	424	23,233	31,109	46,585	561,502	0,236	0,404	7,179	431,667	3,612
Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	94	0,564	0,188	14,1	57,528	0,047	0,019	5,64	28,2	0,564
	Итого:	94	0,564	0,188	14,1	57,528	0,047	0,019	5,64	28,2	0,564
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
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)+	13	6,224	5,954	0,073	78,624	0,035		0,881	9,24	0,546
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	Капуста тушённая+	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
0,48	Сок абрикосовый+	201	0,603		34,17	132,258	0,04	0,08	12,06	10,05	1,809
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	743	33,021	20,362	96,298	681,102	0,742	0,263	61,329	194,938	9,342
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
148,2	Ватрушка с творогом+	60	8,469	2,143	27,403	154,337	0,093	0,106	0,106	39,24	0,953
	Итого:	250	13,314	7,178	36,333	252,567	0,141	0,258	1,094	248,62	1,048
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
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,275		37,575	147,441	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	26,988	17,297	67,077	526,041	0,394	0,099	19,125	120,58	3,958
	Итого за день:	1 961	97,12	76,134	260,392	2 078,74	1,56	1,043	94,367	1 024,004	18,525
	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: 216,29 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шошина Е. А.