

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



Ежедневное меню на 5 февраля 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	8,115	4,35	50,06	276,08	0,13	0,24	1,24	194,48	4,46
Завтрак 2ой											
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Итого:	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
Обед											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
68,1	Борщ с фасолью+	200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)	1							0,05		
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	775	34,454	24,733	106,157	757,74	0,464	0,401	19,957	179,054	10,4
Полдник											
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	210	5,598	6,363	18,504	151,674	0,055	0,151	0,936	202,272	0,373
Ужин											
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	210	12,915	8,348	32,813	258,038	0,276	1,05	44,481	33,679	5,709
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	16,955	8,908	79,085	457,158	0,38	1,094	48,481	82,879	7,269
	Итого за день:	2 070	65,428	44,516	281,967	1 762,46	1,029	1,886	71,765	666,461	24,374
	Итого среднее за 10 дней:		73,105	62,067	292,25	1 960,672	1,003	6,321	153,168	940,897	17,524

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 196,66 руб.

Повар: _____ / Алимурзоева Т. Х.
 Врач(диетсестра): _____ / Доценко И. Т.