

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 25 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	463	16,244	8,328	90,266	507,648	0,08	24,076	1,33	216,56	6,976
	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	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
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	Птица отварная+	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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:	757	28,642	20,354	92,147	650,83	0,77	0,253	60,666	150,869	6,836
	Полдник										
0,18	Вафли+	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	210	5,563	4,8	15,771	127,2	0,074	0,311	1,26	217,071	0,244
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	450	34,388	31,318	70,573	704,363	0,143	0,481	0,42	262,78	2,37
	Итого за день:	1 980	84,876	64,839	278,558	2 032,721	1,096	25,141	228,676	863,28	18,626
	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: 192,81 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.