

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 4 апреля 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	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,125	38,1	227,4		18	0,698	139,455	1,995
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
32,1	Чай+	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
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:	393	13,264	6,933	77,546	431,288	0,08	18,072	1,058	168,315	5,983
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	150	3,6	7,5	15,2	141,3	0,08	0,1	11,07	32,74	0,9
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
239	Птица отварная+	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
	Итого:	689	28,459	26,153	97,126	732,744	0,384	0,234	82,298	131,582	6,438
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
182,3	Соус сладкий+	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
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+	51	6,385	5,783	0,352	78,999	0,004	0,017			
	Итого:	461	22,265	13,143	69,336	486,359	0,159	0,517	35,73	294,14	3,71
	Итого за день:	1 893	78,604	76,563	293,582	2 183,271	0,849	19,259	158,5	981,145	17,235
	Итого среднее за 10 дней:		73,768	63,054	282,443	1 945,672	1,011	6,333	185,248	924,516	18,487

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 232,22 руб.

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