



День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 5 апреля 2024 г.

№ рецептур	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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/10,638	2,445	7,926	0,087	81,493	0,01		0,175	105,436	0,126
	Итого:	425	7,845	12,696	26,112	247,777	0,118	0,432	2,209	340,048	0,855
	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										
309,1	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
251	Азу с говядиной+	210	13,23	8,4	21,175	111,3	0,149	0,189	7,98	35,7	2,538
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
	Итого:	742	32,15	25,75	75,251	553,802	0,402	0,311	27,029	178,09	7,502
	Полдник										
151,1	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	11,634	11,079	53,295	330,675	0,176	0,258	1,094	254,133	1,648
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	18,98	20,303	50,944	443,057	0,159	0,457	7,345	137,96	3,772
	Итого за день:	1 967	70,649	69,868	215,402	1 617,991	0,885	1,477	202,676	926,23	15,977
	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: 219,44 руб.

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.