

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 6 мая 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											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	403	11,114	7,308	54,382	374,768	0,152	0,234	0,954	194,74	2,117
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
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
0,04	Сок тыквенный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	774	27,281	20,751	90,775	671,465	0,259	0,31	23,561	150,813	5,398
Полдник											
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
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
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	16,055	8,708	72,393	429,088	0,35	1,084	48,231	46,859	6,689
	Итого за день:	1 977	61,27	44,761	253,49	1 719,09	0,857	1,82	238,786	635,332	16,976
	Итого среднее за 10 дней:		73,533	62,871	282,104	1 944,756	1,005	6,332	185,242	922,325	18,384

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 200,51 руб.

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