

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к2

Ежедневное меню на 7 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	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное+	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
	молоко сгущенное	31									
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	401	30,033	14,61	46,654	477,964	0,139	0,371	0,503	207,541	2,359
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
231	Суп с рыбными консервами+	178	6,123	5,988	10,203	119,082	0,007	0,103	6,486	32,254	0,897
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	742	36,825	26,583	115,802	816,604	0,436	0,331	25,493	123,932	9,291
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	11,36	22,81	32,47	381,2	0,109	0,092	0,65	320,42	0,769
	Ужин										
487	Салат «Степной»	149	1,713	12,566	10,554	162,236	0,102		15,521	26,472	1,028
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
138,1	Кисель из черной смородины +	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	433	10,553	18,706	44,227	393,906	0,154	0,045	16,801	42,012	3,678
	Итого за день:	1 926	88,811	82,748	248,953	2 112,354	0,868	0,858	208,446	709,905	18,296
	Итого среднее за 10 дней:		83,214	65,826	292,744	2 059,481	1,025	2,746	180,692	933,618	18,314

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 190,46 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/