

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 7 февраля 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
268	Бутерброды с маслом+	40/10	3,063	9,438	18,275	170	0,063	0,038		11,625	0,775
	Итого:	430	10,712	16,864	49,422	393,789	0,195	0,268	3,45	447,85	1,22
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,167	106	0,142	0,18	7,6	34	2,417
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	744	26,388	13,164	97,023	510,424	0,372	0,421	25,838	168,528	7,694
Полдник											
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
	Итого:	270	9,45	7,649	51,74	292,46	0,141	0,179	8,936	215,56	1,118
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	6,379	9,039	52,541	317,58	0,214	0,174	43,22	66,477	3,2
	Итого за день:	1 994	53,828	46,915	258,826	1 550,433	0,961	1,071	141,444	932,415	13,532
	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: 201,23 руб.

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