


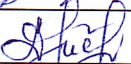
День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад



Ежедневное меню на 25 апреля 2024 г.

№ рецептур уры	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											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
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+	20	1,9	0,225	11,675	57,415	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	400	5,79	3,735	40,875	223,405	0,094	0,258	1,359	220,228	3,705
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
309,1	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
69,1	Борщ с фасолью и картофелем	199	3,049	4,107	12,736	101,092	0,064	0,048	4,298	34,753	1,297
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
218,1	Суфле из говядины+	80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,03	Сок томатный+	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	773	45,317	19,535	115,672	662,582	0,509	0,528	23,729	201,857	9,306
Полдник											
0,18	Вафли+	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	220	5,677	4,9	18,629	139,6	0,075	0,312	1,26	217,429	0,266
Ужин											
171,2	Запеканка овощная+	210	7,203	8,054	42,063	259,434	0,2	0,168	22,89	85,439	2,352
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	450	10,583	8,594	92,025	484,394	0,264	0,192	24,17	103,279	5,192
	Итого за день:	1 943	67,767	36,794	276,701	1 550,531	0,962	1,32	55,518	761,792	20,769
	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: 206,62 руб.

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