

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



Ежедневное меню на 24 января 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											
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+	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	420	10,099	14,976	45,767	359,789	0,182	0,26	3,45	445,525	1,065
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+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
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+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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:	732	26,269	13,142	96,759	508,724	0,368	0,415	23,138	162,368	7,612
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+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	Итого:	260	9,39	7,649	44,92	266,3	0,141	0,179	4,936	213,36	1,068
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:	1 962	53,037	45,005	248,087	1 488,573	0,945	1,058	134,744	921,73	13,245
	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: 209,85 руб.

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