

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 ноября 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	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	5,838/29,189	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603
	Итого:	376	18,314	28,766	43,191	499,514	0,189	0,599	6,92	331,259	3,203
	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										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клѐцки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	6								22,08	0,174
239	Птица отварная	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	706	27,843	25,169	81,168	642,07	0,74	0,166	97,454	147,053	6,305
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	270	9,84	8,179	39,04	250,48	0,146	0,195	1,04	233,2	1,028
	Ужин										
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	430	15,73	10,67	64,446	408,76	0,08	0,04	87,17	76,96	3,65
	Итого за день:	1 882	72,127	72,814	237,345	1 841,374	1,175	1,03	197,584	807,472	16,486
	Итого среднее за 10 дней:		72,374	55,082	282,682	1 893,786	1,001	4,389	197,005	882,227	16,523

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____ / Жушма Е.