

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

Ежедневное меню на 14 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											
25,2	Запеканка из творога+	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
185,1	Соус клюквенный+	40			5,28	19,84			0,272	1,12	0,032
268	Бутерброды с маслом+	9,459/40,63	3,311	10,203	19,757	183,784	0,068	0,041		12,568	0,838
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	400	29,317	14,519	46,575	467,89	0,133	0,323	0,661	173,531	2,346
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
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
73,1	Щи из свежей капусты+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
221,2	Свекла, тушенная в сметанном	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
250,2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
140,2	Напиток из груш++	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	715	24,7	21,861	67,05	543,53	0,234	0,308	61,053	193,598	6,797
Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	49	4,907	5,327	28,231	180,495	0,06	0,06	3,315	97,309	0,601
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	249	10,127	9,827	35,791	272,495	0,1	0,083	3,855	320,509	0,781
Ужин											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
132	Кисель из кураги+	160	0,8		30,325	129,568		0,024	0,032	19,728	0,472
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	24,64	17,714	122,186	621,856	0,454	0,149	25,362	102,761	7,909
	Итого за день:	1 894	89,984	64	288,402	1 975,61	0,953	0,903	98,93	796,799	18,313
	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: руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/