

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к2

Ежедневное меню на 20 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
100,2	Бутерброд с сыром+	29,866/5/10,6	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	405	14,449	15,076	49,077	391,039	0,196	0,297	3,449	574,643	1,343
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
83,1	Суп из овощей+	179	1,346	3,58	7,876	70,082	0,047	0,036	6,36	18,115	0,548
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	719	38,266	14,12	118,34	599,522	0,473	0,337	37,89	101,665	7,928
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,97	5,44	70,041	402,418	0,13	0,106	33,64	41,475	3,094
	Итого за день:	1 924	74,505	42,631	273,398	1 636,749	0,896	0,932	241,019	960,703	15,137
	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: 238,68 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/