

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 22 июня 2022 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										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
100,2	Бутерброд с сыром+	16,533/ 2,778/5, 889	3,972	4,456	10,772	98,889	0,039	0,05	0,061	89,111	0,511
	Итого:	385	11,262	9,136	41,768	339,009	0,111	0,248	1,015	271,631	1,672
	Завтрак 2ой									6,75	0,002
0,34	Вода питьевая+	150							5	19	2,3
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	25,75	2,302
	Итого:	250	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5		
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
68,1	Борщ с фасолью+	200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16
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+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	Итого:	762	29,228	15,306	77,507	548,304	0,341	0,341	25,243	173,471	5,364
	Полдник										
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
	Ужин										
242	Макаронник с печенью*+	160	15,31	7,32	36,01	271	0,25	1,17	5,57	26,1	5,14
128	Компот из смеси сухофруктов+	190	1,425		41,996	164,787	0,019	0,076	2,375	55,005	1,482
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
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	399	19,89	8,606	96,447	535,177	0,335	1,284	8,001	101,427	7,343
	Итого за день:	2 046	68,76	39,617	258,562	1 684,44	0,907	2,092	40,469	802,699	17,601
	Итого среднее за 10 дней:		82,046	67,07	343,536	2 006,859	1,095	3,734	177,126	948,708	18,795

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 175 руб.
Средняя
стоимость за 10 361,43 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.