

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



Ежедневное меню на 7 декабря 2023 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	Ca	Fe
Завтрак											
36	Какао на молоке+	200	6,756	7,841	22,632	183,369	0,09	0,318	2,587	241,835	0,896
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	24,179	26,345	34,229	462,772	0,111	0,444	1,596	275,599	1,353
268	Бутерброды с маслом+	5,988/40,678	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
183	Соус сметанный+	30	0,445	0,599	1,643	14,075	0,01	0,01	0,01	6,399	0,048
	Итого:	477	33,83	42,335	73,125	796,215	0,26	0,802	4,192	533,133	2,917
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	48	0,56	0,08	1,84	9,92	0,032	0,016	12	6,72	0,432
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,478		43,543	170,858	0,02	0,079	2,463	57,032	1,537
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	730	19,012	9,554	99,267	553,888	0,352	0,328	29,263	168,224	6,754
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76,667	0,033	0,019	0,45	186	0,15
301	Булочка российская+	73	5,173	3,525	47,69	243,09	0,083	0,083	0,052	20,492	0,716
	Итого:	223	9,523	7,275	53,99	319,757	0,117	0,103	0,502	206,492	0,866
Ужин											
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	35	7	2,842		53,55	0,084	0,084	0,35	5,25	0,28
0,03	Сок томатный+	200	1,56		5,85	28,47	0,02	0,059	15,405	27,3	1,755
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,714	2,814	19,698	119,997	0,05	0,04	4,171	12,542	0,583
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	472	15,169	6,117	49,472	319,687	0,236	0,213	19,926	56,88	3,592
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	203								9,135	0,002
	Итого:	203								9,135	0,002
	Итого за день:	2 205	77,933	65,311	285,353	2 030,097	0,985	1,476	58,883	992,864	16,431
	Итого среднее за 10 дней:		78,463	67,056	275,894	1 991,162	1,128	3,656	172,844	946,572	17,514

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 179,11 руб.

шеф повар: _____ / Варуша Г. И.
 мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.
 бухгалтер: _____ / Ибатгуллина Ф. И.