

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 16 ноября 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	Са	Fe
	Завтрак										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/ 6,997/4 0,385	2,52	8,17	0,09	85	0,01		0,18	108,68	0,13
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	192,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	658	12,52	10,87	44,09	360,5	0,19	0,3	1,62	400,465	2,502
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	90,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	14,04	6,04	9,8	90,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
79,1	Рассольник домашний+	201	1,809	4,125	11,763	97,686	0,067	0,053	8,83	24,08	0,817
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	85,96	0,054		1,356	14,216	0,84
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
116,1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	80,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	777	8,615	24,787	72,736	630,941	0,411	0,358	42,465	190,967	6,207
	Полдник										
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	96,736	0,017	0,012		6,39	0,463
281,1	Ряженка*+	204	5,916	5,1	8,568	174,267	0,045	0,026	0,612	252,96	0,204
	Итого:	253	7,562	14,702	24,973	270,003	0,062	0,038	0,612	259,35	0,667
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	170	12,58	6,007	15,753	217,5	0,102	0,408	0,374	243,429	1,19
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	50		0,01	0,03	6,17	0,02
134,1	Кисель из сока+	203	0,406		25,196	183,341	0,02	0,01	9,744	14,362	0,233
	Итого:	383	13,186	6,407	42,45	450,841	0,122	0,428	10,148	263,961	1,443
	Итого за день:	2 171	65,923	55,806	194,049	1 566,965	0,815	1,144	219,845	1 130,743	13,019
	Итого среднее за 10 дней:		54,298	60,219	261,075	1 800,646	1,037	3,688	183,538	848,434	29,577

Стоимость рациона

руб.

Стоимость по плану 215 руб.

стоимость за 10

дней: 177,63 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.