

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 17 ноября 2023 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 | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 6,901/39,147 | 2,398 | 7,389 | 11,309 | 109,106 | 0,049 | 0,029 | | 9,102 | 0,607 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 75 | 5,858 | 8,024 | 15,488 | 76,599 | 0,006 | 0,024 | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 200 | 4,3 | 3,8 | 13,1 | 118,3 | 0,08 | 0,21 | 0,98 | 195,54 | 0,32 |
| 35,1 | Пюре из картофеля+ | 150 | 1,875 | 1,2 | 10,737 | 57,945 | 0,045 | 0,188 | 0,863 | 30,645 | 0,443 |
| | Итого: | 471 | 12,431 | 20,413 | 49,634 | 360,95 | 0,18 | 0,451 | 1,843 | 235,287 | 1,369 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 109 | 1,635 | 0,109 | 22,89 | 90,157 | 0,044 | 0,055 | 10,9 | 8,72 | 0,654 |
| | Итого: | 109 | 1,635 | 0,109 | 22,89 | 90,157 | 0,044 | 0,055 | 10,9 | 8,72 | 0,654 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 201 | 4,422 | 4,326 | 14,874 | 119,298 | 0,107 | 0,053 | 4,006 | 35,641 | 1,38 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 44 | 12,067 | 10,152 | 8,246 | 66,112 | 0,118 | | 2,983 | 31,275 | 1,848 |
| 106,1 | Рис припущенный+ | 150 | 3,5 | 3,4 | 34,2 | 132,1 | 0,03 | 0,02 | | 4,85 | 0,48 |
| 236 | Печень по – строгановски+ | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 60,1 | Икра свекольная+ | 59 | 1,672 | 5,408 | 8,555 | 55,468 | 0,02 | 0,029 | 4,877 | 25,075 | 1,121 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 140,1 | Паштет говяжий+ | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,406 | 60,76 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 51 | 1,366 | 0,612 | 17,442 | 58,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 793 | 30,812 | 30,433 | 92,38 | 630,318 | 0,568 | 0,155 | 73,787 | 169,752 | 11,908 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 301 | Булочка российская+ | 79 | 5,598 | 3,815 | 41,61 | 207,07 | 0,09 | 0,09 | 0,056 | 22,176 | 0,775 |
| 2 | Снежок | 194 | 2,736 | 2,021 | 4,715 | 63,05 | | | 0,808 | 167,056 | 0,135 |
| | Итого: | 273 | 7,334 | 5,835 | 45,325 | 270,12 | 0,09 | 0,09 | 0,865 | 189,232 | 0,91 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 140 | 2,781 | 3,285 | 7,476 | 133,971 | 0,131 | 0,093 | 11,545 | 14,019 | 1,176 |
| 248,1 | Сельдь с растительным маслом и луком+ | 60 | 1,21 | 2,74 | 0,04 | 92,78 | | | | 46,32 | 0,01 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 1,8 | 0,45 | 23,34 | 120,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 273 | Паштет говяжий+ | 169 | 0,287 | 0,152 | 23,44 | 109,486 | | | 1,082 | 7,301 | 1,758 |
| | Итого: | 409 | 4,079 | 5,627 | 53,296 | 450,037 | 0,211 | 0,123 | 12,627 | 79,139 | 3,894 |
| | Итого за день: | 2 055 | 90,291 | 79,418 | 297,525 | 1801,582 | 1,092 | 0,874 | 100,021 | 682,13 | 18,735 |
| | 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:
дни: 182,83 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.