

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 20 ноября 2023 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/ 6,977/3 9,657	2,52	8,17	0,09	85	0,01		0,18	108,68	0,13
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	192,88		21,6	0,837	167,346	2,394
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	437	14,86	15,02	60,61	360,78	0,03	21,68	1,497	351,026	3,714
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	206								9,27	0,002
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	90,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	286	0,032	0,032	7,84	90,144	0,024	0,016	132	22,07	1,762
	Обед										
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
103,1	макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	197,36	0,23	0,09		28,11	1,63
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	144,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
316,1	лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	31	0,465	1,808	3,1	31	0,01	0,021	15,758	6,2	0,589
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	726	37,384	17,283	133,827	630,774	0,475	0,383	26,085	127,19	6,923
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	167	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	270,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
	Ужин										
241	Запеканка картофельная с печенью*+	200	11,311	6,944	30,367	198,889	0,267	0,889	6,033	26,444	4,122
181,1	Соус молочный (для подачи к блюдам)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
275	Компот из консервированных плодов+	198	0,158		30,031	121,839	0,016	0,032	2,376	8,306	0,435
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	462	15,675	8,583	85,054	450,858	0,371	0,97	8,479	60,943	5,523
	Итого за день:	2 181	77,834	50,419	334,821	1802,956	1,051	23,208	169,137	802,739	18,782
	Итого среднее за 10 дней:		54,298	60,219	261,075	1 800,65	1,037	3,688	183,538	848,434	29,577

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
стоимость за 10
дней: 182,83 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.