

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 27 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	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	39,166/6,998	2,398	7,389	14,309	84,106	0,049	0,029		9,102	0,607
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	59,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	446	17,088	20,469	71,455	360,196	0,219	0,559	3,56	450,552	1,937
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	90,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	301	0,9	0,2	8,1	90,18	0,04	0,03	60	43,045	0,302
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	199	2,687	2,786	19,502	125,803	0,05	0,04	4,129	12,418	0,577
249,6	Рыба минтай для супа++	25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
183	Соус сметанный+	29	0,445	0,599	1,643	14,075	0,01	0,01	0,01	6,399	0,048
255,2	Пюре картофельное	199	12,736	15,91	15,134	254,392	0,1		47,153	66,307	2,766
486	Салат «Витаминный»	58	0,638	4,882	3,818	75,76	0,022		3,113	11,861	0,347
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	70,74	0,088	0,039		17,15	1,911
143,1	Напиток из плодов шиповника+	203	0,711		18,587	70,085	0,01	0,132	223,3	12,586	5,136
	Итого:	769	24,695	25,06	76,339	630,105	0,312	0,253	278,005	157,591	11,176
	Полдник										
339,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сладких*+	44	3,51	3,233	21,447	135,92	0,082	0,041		10,724	0,716
295	Сыр*+	17	0,24	0,58	1,43	70,95	0,01	0,01	0,46	5,58	0,13
0,24	Йогурт+	203	7,049	2,115	4,934	65,975		0,042	0,846	174,806	0,141
	Итого:	264	10,798	5,928	27,811	270,845	0,092	0,093	1,306	191,109	0,987
	Ужин										
468	Омлет с картофелем+	85	4,9	9,6	5,37	185	0,07		6,58	44,16	1,32
312,2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	151,2	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
0,44	Соки, нектары фруктовые (в ассортименте)+	201									
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	387	9,737	18,163	31,821	450,08	0,168	0,067	10,85	81,89	2,697
	Итого за день:	2 167	63,218	69,82	215,527	1801,406	0,831	1,001	353,72	924,187	17,1
	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: 192,06 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.