

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 28 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										
268	Бутерброды с маслом+	6,976/39,147	2,398	7,389	14,309	133,106	0,049	0,029		9,102	0,607
146,1	Пудинг из творога+	133	17,379	18,21	32,408	156,096	0,073	0,295	0,222	161,972	2,893
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
34	Чай с молоком+	202	1,919	1,919	14,948	51,739	0,02	0,081	0,485	75,75	1,202
	Итого:	401	22,096	28,318	64,665	360,942	0,142	0,425	0,766	259,164	4,741
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	90,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	301	0,04	0,04	9,8	90,68	0,03	0,02	165	25,045	2,202
	Обед										
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+ макароны	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
103,1	изделия	140	11,433	4,032	69,879	114,069	0,215	0,084		26,236	1,521
472	отваривает										
	Стрелы, биточки+	80	8,61	16,85	9,4	223,7	0,37		0,95	28,95	2,28
216,1	Помидоры свежие порциями+	61	0,712	0,102	2,338	12,607	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
528	Соус красный основной+	24	0,261	0,503	1,439	11,486	0,006	0,005	1,128	0,845	0,073
128	Компот из смеси сухофруктов+	202	1,515		44,648	75,195	0,02	0,081	2,525	58,479	1,576
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	71,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	780	30,737	28,819	156,006	630,777	0,797	0,291	26,607	188,62	8,94
	Полдник										
0,14	Печенье+	51	1,714	2,708	17,075	98,644	0,017	0,012		6,65	0,481
281	Кефир*+	203	5,887	5,075	8,12	172,5	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
	Итого:	254	7,601	7,783	25,195	270,144	0,096	0,362	1,421	250,25	0,684
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	45	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	197	2,925	8,047	18,094	250,418	0,138	0,138	37,824	46,039	1,438
0,03	Сок томатный+	200	1,6		6	40,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	115,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	486	8,569	8,533	47,664	450,548	0,246	0,237	56,124	96,751	4,464
	Итого за день:	2 222	69,042	73,493	303,33	1803,091	1,311	1,335	249,918	819,831	21,032
	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:

194,54 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.