

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 29 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										
0,25	Батон нарезной+	39	3,705	0,439	22,766	110,959	0,078	0,029		11,213	0,926
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
24,1	Омлет с сыром+	79	9,974	10,171	1,481	136,966	0,04	0,237	0,188	146,743	1,313
35,1	Пюре картофельное+	192	2,4	1,536	13,743	74,17	0,058	0,24	1,104	39,226	0,566
	Итого:	370	17,195	12,372	46,423	360,095	0,187	0,518	4,172	200,181	3,046
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	179								8,055	0,002
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	90,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	279	0,9	0,2	8,1	90,18	0,04	0,03	60	42,055	0,302
	Обед										
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
70,1	Борщ сибирский+	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	36,06		0,01		2,4	0,02
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	65,11	0,24	0,13		19,55	4,59
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
481	Кисель из брусники+	201	0,121	0,08	14,872	25,762			3,015	8,884	0,151
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	86,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	843	43,452	30,717	107,141	630,033	0,523	0,493	17,478	180,59	11,9
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	177	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	270,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	24	0,48	1,152	1,824	19,392	0,01	0,019	0,067	14,381	0,038
241	Запеканка картофельная с печенью*+	180	10,18	6,25	27,33	216	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	96,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273	Панеттоне "Родичевский"+	196	0,333	0,176	30,664	100,458			1,254	8,467	2,038
	Итого:	440	14,793	8,028	83,158	450,65	0,33	0,849	6,752	58,148	6,737
	Итого за день:	2 182	85,713	60,288	291,372	1801,018	1,226	2,034	89,373	700,444	22,834
	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: 196,68 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.