

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 12 декабря 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										
144,2	Запеканка из творога+	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий+	33	2,376	2,805	18,315	108,24	0,002	0,125	0,33	101,31	0,066
268	Бутерброды с маслом+	5,075/53,571	2,628	8,099	15,683	145,891	0,054	0,032		9,976	0,665
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	422	31,142	37,232	59,033	686,777	0,185	0,783	1,715	370,81	2,262
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	55	3,63	0,66	18,81	97,361	0,099	0,044		19,25	2,145
277,1	Свекла тушеная с луком+	151	4,258	13,922	21,845	216,162	0,05	0,081	12,483	64,175	2,869
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
83,1	Суп из овощей+	203	1,527	4,06	8,932	79,479	0,054	0,041	7,213	20,544	0,622
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	730	35,042	35,347	90,166	796,993	0,288	0,258	91,036	175,51	8,494
	Полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
	Итого:	229	8,236	8,85	32,273	241,65	0,102	0,362	1,4	249,454	0,884
	Ужин										
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
309,1	Огурцы консервированные порциями+	62	0,42	0,058	1,009	6,2	0,012	0,012	3,1	14,26	0,372
	Итого:	449	17,44	17,956	100,283	638,681	0,364	0,461	42,166	112,114	4,914
	Итого за день:	1 930	93,359	99,484	302,754	2 451,402	0,979	1,913	146,317	915,888	17,154
	Итого среднее за 10 дней:		73,458	65,851	284,286	2 010,961	1,012	5,121	199,794	895,563	17,339

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 189,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.