

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2



Ежедневное меню на 1 ноября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716		24,12	0,935	186,87	2,673
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100	Бутиерброд с сыром	27,907/5/10,637	6,383	8,074	18,528	172	0,067	0,076	0,011	136,071	0,917
	Итого:	444	19,941	15,502	84,382	560,616	0,087	24,276	1,425	397,941	4,781
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	210	5,88	7,14	23,1	180,6	0,058	0,268	1,89	254,1	0,21
	Итого:	210	5,88	7,14	23,1	180,6	0,058	0,268	1,89	254,1	0,21
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	774	28,17	27,985	105,42	789,906	0,294	0,3	18,041	164,751	6,665
	Уплотненный полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
150,1	Суфле творожное	176	31,46	16,72	32,78	401,28	0,088	0,396	0,484	228,074	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
273,1	Компот из апельсинов*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,02	Бананы	111	1,665	0,111	23,31	96,903	0,044	0,056	11,1	8,88	0,666
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	608	41,46	20,083	148,368	913,267	0,29	0,563	24,619	319,129	3,98
	Итого за день:	2 036	95,451	70,709	361,27	2 444,389	0,729	25,408	45,975	1 135,921	15,635
	Итого среднее за 10 дней:		78,408	67,917	302,418	2 086,784	1,052	5,906	186,215	870,319	17,573

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 192,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.