

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



Ежедневное меню на 20 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	14,25	13,05	65,46	488,2	0,05	24,04	1,03	199,64	4,14
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	793	41,661	25,251	124,009	756,714	0,452	0,259	28,462	146,245	7,263
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	170	27,073	28,206	13,77	411,528	0,085	0,453	0,397	252,45	1,133
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
	Итого:	505	36,247	33,512	95,75	831,018	0,262	0,522	1,783	325,947	5,129
	Итого за день:	1 833	92,158	71,813	293,669	2 075,932	0,914	24,821	41,274	671,832	16,532
	Итого среднее за 10 дней:		78,593	68,805	302,675	2 095,501	1,05	5,91	185,975	874,544	17,637

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 187,56 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.