

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: зима-весна 1 корпус сад 2023 год. Новое
 Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Ежедневное меню на 21 марта 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											
144,2	Запеканка из творога	110	17,518	18,251	8,91	266,283	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
183	Соус сметанный	31	0,475	0,641	1,757	15,045	0,01	0,01	0,01	6,841	0,052
268	Бутерброды с маслом	5/29,30 1	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Итого:	400	24,523	28,126	47,735	534,957	0,219	0,603	1,417	228,835	2,952
Завтрак 2ой											
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Итого:	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
Обед											
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
325	Соус белый основной	50	0,5	2,05	1,9	28	0,005	0,01		7	0,1
113,1	Хлебцы рыбные	70	14,525	3,763	5,6	111,563	0,061	0,105	0,971	46,699	0,639
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,727	13,993	92,673	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:	750	30,695	21,108	88,49	658,284	0,326	0,418	25,504	205,476	5,486
Полдник											
270	Горячий бутерброд с сыром	24,759/ 21,875/ 5	8,076	12,274	14,978	205,975	0,006		0,128	185,533	0,147
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	255	13,176	17,574	24,378	309,375	0,056	0,16	1,168	405,933	0,247
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	220	3,267	8,987	20,207	174,68	0,154	0,154	42,24	51,414	1,606
0,12	Сок фруктовый	202	0,606		34,34	132,916	0,04	0,081	12,12	10,1	1,818
	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	462	6,533	9,302	70,885	387,956	0,25	0,256	54,36	87,964	4,234
	Итого за день:	2 067	75,027	76,21	245,913	1 944,512	0,862	1,447	123,7	933,048	13,539
	Итого среднее за 10 дней:		86,464	66,956	339,902	2 302,536	1,236	4,174	173,803	908,912	21,827

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 194,07 руб.

шеф-повар: _____ / Могильная Т. В.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.