

День: 5

Неделя: 1

Сезон: зима-весна 1 корпус сад 2023 год. Новое

Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

**Ежедневное меню
на 24 марта 2023 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	201	3,518	3,719	14,673	108,038	0,06	0,231	1,116	220,919	0,221
100	Бутерброд с сыром	29,532/ 11,17	5,878	7,436	17,063	158,4	0,062	0,07	0,01	125,312	0,845
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:	461	12,898	12,943	51,254	370,637	0,209	0,565	2,281	392,545	2,244
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	110	0,44	0,033	10,45	44,605	0,022	0,033	5,5	20,9	2,53
	Итого:	110	0,44	0,033	10,45	44,605	0,022	0,033	5,5	20,9	2,53
	Обед										
60,2	Икра морковная	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
106,1	Рис припущенный	160	3,733	3,627	36,48	211,307	0,032	0,021		5,173	0,512
0,12	Сок фруктовый	203	0,609		34,51	133,574	0,041	0,081	12,18	10,15	1,827
	Хлеб пшеничный+	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,174	0,038	0,017		7,35	0,819
	Итого:	794	24,419	19,841	109,346	723,428	0,234	0,258	30,671	130,066	7,005
	Полдник										
0,18	Вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
37,1	Молоко кипячённое	211	5,381	5,592	9,917	109,087	0,053	0,169	1,097	232,522	0,106
	Итого:	251	5,838	5,991	21,346	158,687	0,058	0,171	1,097	233,951	0,191
	Ужин										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	210	11,949	7,592	43,596	279,384	0,116	0,179	0,242	76,566	1,701
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	515	15,979	11,047	68,306	474,827	0,193	0,236	2,782	133,646	4,646
	Итого за день:	2 131	59,574	49,854	260,701	1 772,184	0,715	1,262	42,331	911,108	16,617
	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: 188,15 руб.

шеф-повар: _____ / Могильная Т. В.

: _____ / _____
бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.