

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень - зима 1с
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Ежедневное меню на 1 декабря 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										
322	Каша ячневая молочная	205	11,89	5,638	52,07	310,78	0,164	0,226	0,984	212,934	1,21
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
1,1	Масло	5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	458	15,358	16,94	70,881	551,307	0,235	0,284	1,084	232,263	3,156
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	65,175	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	764	18,582	17,159	76,409	541,772	0,299	0,254	46,619	127,699	4,402
	Полдник										
0,24	Йогурт+	194	12,763	3,829	8,934	119,463		0,076	1,532	316,526	0,255
301	Булочка российская	66	4,677	3,187	43,117	219,78	0,075	0,075	0,047	18,527	0,648
	Итого:	260	17,44	7,016	52,051	339,243	0,075	0,151	1,579	335,053	0,903
	Ужин										
3 028	Салат из свеклы с черносливом	60	0,941	3,108	11,797	78,9	0,011	0,029	5,185	25,332	0,961
225,1	Запеканка из печени с рисом	218	36,875	10,987	30,52	368,605	0,207		22,203	28,798	4,665
273	Напиток "Валитек"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
	Хлеб пшеничный+	11	0,836	0,099	5,135	25,256	0,018	0,007		2,53	0,209
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	497	40,542	14,644	83,82	635,054	0,279	0,055	28,54	87,556	8,759
	Итого за день:	2 079	92,321	55,79	292,661	2 107,926	0,909	0,773	82,822	801,572	19,52

Итого среднее за 10 дней:		91,495	63,556	352,99	2 330,444	1,265	4,179	123,691	887,853	21,802
----------------------------------	--	---------------	---------------	---------------	------------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 197,58 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / _____

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.