

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

Ежедневное меню на 11 декабря 2023 г.

№ рецептуры	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	204	11,832	5,61	51,816	309,264	0,163	0,224	0,979	211,895	1,204
268	Бутерброды с маслом	5/33,856	2,73	8,413	16,291	151,543	0,056	0,033		10,363	0,691
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468
	Итого:	456	17,263	16,076	87,085	566,369	0,261	0,348	1,462	301,833	3,558
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
239,1	Мясо для супа	18	8,618	8,244	0,101	108,864	0,048		1,22	12,794	0,756
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
528	Соус красный основной	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
479	Фрикадельки «Нежные»	80	9,12	12,33	8,07	179,6	0,15	3,6	1,93	35,77	1,64
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,12	Сок фруктовый	205	0,615		34,85	134,89	0,041	0,082	12,3	10,25	1,845
	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
0,09	Хлеб ржаной+	14	0,924	0,168	4,788	24,783	0,025	0,011		4,9	0,546
	Итого:	777	36,811	35,977	151,441	908,829	0,606	3,892	29,507	152,528	8,666
	Полдник										
51	Снежок	199	5,194	4,478	7,164	89,55	0,07	0,031	1,254	214,92	0,179
270	Горячий бутерброд с сыром	5/21,875/31,199	8,957	13,613	16,612	228,445	0,007		0,142	205,773	0,163
	Итого:	260	14,151	18,091	23,776	317,995	0,077	0,031	1,396	420,693	0,342
	Ужин										
265	Плов фруктовый	200	5,396	4,509	73,847	360,906	0,06	0,065	0,96	32,277	1,65
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,944	0,04	0,018		7,7	0,858
	Хлеб пшеничный+	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	453	8,924	5,007	114,416	538,757	0,151	0,108	4,71	68,337	3,367
	Итого за день:	2 046	77,189	75,19	386,518	2 374,629	1,124	4,398	202,074	959,391	18,133
	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: 229,39 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.