

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень - зима 1я
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 4 декабря 2023 г.

№ рецептур	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										
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	4/25,64 1	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,09	Хлеб ржаной+	9	0,594	0,108	3,078	15,937	0,016	0,007		3,15	0,351
	Итого:	369	7,648	12,638	44,082	321,706	0,129	0,28	1,272	245,051	2,23
	Завтрак 2ой										
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
	Итого:	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
	Обед										
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
263,1	Бефстроганов из говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
0,09	Хлеб ржаной+	9	0,594	0,108	3,078	15,937	0,016	0,007		3,15	0,351
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
	Итого:	494	28,417	12,571	68,67	483,171	0,292	0,323	56,603	67,399	6,459
	Полдник										
0,14	Печенье	20									
0,24	Йогурт+	191	12,566	3,77	8,796	117,616		0,074	1,508	311,632	0,251
	Итого:	211	12,566	3,77	8,796	117,616		0,074	1,508	311,632	0,251
	Ужин										
23,1	Морковь, тушённая с рисом	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
130,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,09	Хлеб ржаной+	18	1,188	0,216	6,156	31,874	0,032	0,014		6,3	0,702
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	382	5,714	10,548	74,318	418,743	0,091	0,062	14,65	47,05	2,258
	Итого за день:	1 606	54,485	39,557	210,056	1 399,606	0,522	0,738	83,033	676,771	11,299
	Итого среднее за 10 дней:		65,91	48,361	245,693	1 691,05	8,016	1,504	101,005	719,885	17,627

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

177,46 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / ..

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.