

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима 1я
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 6 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	123	12,3	12,71	2,46	172,2	0,062	0,349	0,185	84,05	1,968
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,207/5,143/27	2,857	7,691	0,069	65,543	80,914		0,011	123,657	0,149
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	404	17,479	20,803	15,368	540,549	81,021	0,384	2,212	221,905	3,9
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,105	10,5	8,4	1,26
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,105	10,5	8,4	1,26
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	2	0,06	0,2	0,06	2,26			0,013	1,8	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
227,2	Плов из говядины	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
0,12	Сок фруктовый	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	519	15,401	17,517	78,232	524,771	0,219	0,135	24,593	93,132	6,191
	Полдник										
	Булочка "Тюменская"	61									
0,24	Йогурт+	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Итого:	231	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
236	Печень по – строгановски	70	8,307	7,373	5,04	119,7	0,167		17,827	23,123	3,745
167,1	Картофельное пюре запеченное	202	5,274	4,826	34,564	202,449	0,213	0,18	17,765	62,306	1,807
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	16	1,056	0,192	5,472	28,32	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	501	15,772	12,661	67,3	442,041	0,448	0,212	70,011	117,429	7,373
	Итого за день:	1 760	61,411	54,442	190,779	1 703,71	81,729	0,902	108,659	718,234	18,947
	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: 183,5 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

: _____ / _____

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.