

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад
 Возрастная категория: сад



Ежедневное меню на 24 августа 2021 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	410	14,97	11,84	51,67	372,558	0,253	0,382	1,896	413	1,84
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,267	0,04	0,733	4,4	0,013	0,007	2,8	6,8	0,2
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	80	5,653	2,72	2,987	57,933	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,525	0,45	29,48	116,895	0,008	0,008	49,5	5,16	0,713
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	734	21,239	16,734	84,834	575,342	0,32	0,264	81,974	133,807	6,365
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	72	8,842	26,366	35,87	416,448	0,099	0,099	0,158	139,997	0,848
	Итого:	252	14,062	30,866	43,43	508,448	0,139	0,122	0,698	363,197	1,028
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	203	31,912	11,449	43,28	395,363	0,13	0,365	1,315	200,093	1,535
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	463	37,012	13,099	89,432	611,183	0,22	0,555	221,405	242,503	7,605
	Итого за день:	1 959	88,342	72,86	278,216	2 111,531	0,966	1,35	311,374	158 507	7,117
	Итого среднее за 10 дней:		80,041	64,795	267,175	1 949,497	1,093	2,782	174,267	893,107	16,798

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 169,31 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

главный бухгалтер: _____/ Ильясова Г. А.