

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024
 Возрастная категория: сад

**Ежедневное меню
 на 27 апреля 2024 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу+	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	497	23,456	18,212	84,225	596,016	0,128	24,305	2,08	237,68	4,024
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02			
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
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+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
	Итого:	752	25,499	13,525	64,477	417,434	0,612	0,885	148,358	124,888	5,477
Полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
Ужин											
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
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+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	390	27,85	26,77	42,292	515,73	0,174	0,534	1,41	426,31	1,72
	Итого за день:	2 089	87,985	66,587	271,524	1 959,56	1,104	26,134	157,158	1 064,528	12,888
	Итого среднее за 10 дней:		83,112	70,487	300,056	2 116,075	1,147	5,272	191,013	1 144,87	17,989

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 217,94 руб.

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.
 медсестра: _____ / Богданова Т. Н.
 бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.