

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 1 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	Ca	Fe
	Завтрак										
310,1	Зеленый горошек консервированный +	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный+	127	12,7	13,018	2,54	177,483	0,064	0,349	0,191	86,614	2,032
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Батон плетёнка с маком	40									
	Итого:	427	19,372	18,43	15,668	302,883	0,18	0,575	7,231	319,014	2,552
	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										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
67,1	Борщ с картофелем+	199	1,767	4,004	12,322	93,275	0,048	0,048	5,906	25,297	1,019
0,13	Сметана в суп+	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	195	15,473	6,055	10,442	158,145	0,146	1,56	66,944	75,699	2,525
481	Кисель из	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	719	21,782	11,651	58,19	426,36	0,344	1,724	227,876	159,416	6,175
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
151,1	Булочки с изюмом+	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:	281	13,176	12,537	60,687	375,477	0,2	0,291	1,225	285,242	1,881
	Ужин										
112,2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
311	Томаты с кожей в собственном	64	0,704	0,064	2,24	12,8	0,006	0,013	9,6	6,4	0,512
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	524	19,899	6,527	49,117	388,725	0,262	0,244	21,385	98,743	3,792
	Итого за день:	2 051	74,269	49,183	193,462	1 536,125	1,015	2,855	422,717	878,414	16,599
	Итого среднее за 10 дней:		80,816	64,07	283,729	2 037,12	1,121	1,659	187,685	894,463	19,278

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя

стоимость за 10 173,23 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казибекова С. Х.