

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 5 апреля 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5,08/49, 565	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>6,13</b>	<b>11,25</b>	<b>29,256</b>	<b>287,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,269</b>	<b>1,2</b>	<b>233,08</b>	<b>1,614</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	108	0,432	0,032	10,26	43,794	0,022	0,032	5,4	20,52	2,484
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>0,432</b>	<b>0,032</b>	<b>10,26</b>	<b>43,794</b>	<b>0,022</b>	<b>0,032</b>	<b>5,4</b>	<b>20,52</b>	<b>2,484</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
478	Оладьи из печени (запеченные)	79	12,215	8,71	8,028	158,988	0,247	13,045	24,994	12,196	5,747
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	182	0,91	0,182	25,116	97,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
104,2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>29,647</b>	<b>25,124</b>	<b>89,113</b>	<b>702,049</b>	<b>0,625</b>	<b>13,371</b>	<b>55,793</b>	<b>173,998</b>	<b>11,389</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,186</b>	<b>30,404</b>	<b>43,334</b>	<b>497,94</b>	<b>0,141</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>334,468</b>	<b>0,914</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,824	0,216	11,203	55,104	0,038	0,014		5,52	0,456
255,2	Голубцы ленивые +	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>15,004</b>	<b>14,667</b>	<b>64,898</b>	<b>483,167</b>	<b>0,14</b>	<b>0,062</b>	<b>56,191</b>	<b>99,156</b>	<b>4,268</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 026</b>	<b>64,399</b>	<b>81,477</b>	<b>236,861</b>	<b>2 014,55</b>	<b>1,038</b>	<b>13,974</b>	<b>119,674</b>	<b>861,222</b>	<b>20,669</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,666</b>	<b>66,259</b>	<b>285,218</b>	<b>2 012,606</b>	<b>1,087</b>	<b>5,2</b>	<b>183,427</b>	<b>918,164</b>	<b>18,423</b>

Стоимость рациона 207,85 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 214,9 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.