

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 9 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>										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
144,2	Запеканка из творога+	128	20,384	21,237	10,368	309,856	0,064	0,341	0,299	190,08	0,853
268	Бутерброды с маслом+	5,003/5 0,837	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>26,939</b>	<b>33,375</b>	<b>56,704</b>	<b>630,629</b>	<b>0,137</b>	<b>0,566</b>	<b>1,079</b>	<b>366,649</b>	<b>2,735</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>20,4</b>	<b>15,518</b>	<b>76,926</b>	<b>512,952</b>	<b>0,339</b>	<b>0,352</b>	<b>23,903</b>	<b>105,36</b>	<b>6,274</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	205	5,945	5,125	8,2	102,5	0,08	0,353	1,435	246	0,205
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>7,625</b>	<b>7,78</b>	<b>24,94</b>	<b>200,19</b>	<b>0,097</b>	<b>0,365</b>	<b>1,435</b>	<b>252,52</b>	<b>0,677</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>16,269</b>	<b>8,846</b>	<b>58,036</b>	<b>368,005</b>	<b>0,125</b>	<b>0,112</b>	<b>3,776</b>	<b>65,915</b>	<b>1,533</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 879</b>	<b>72,733</b>	<b>65,618</b>	<b>237,606</b>	<b>1 799,076</b>	<b>0,737</b>	<b>1,445</b>	<b>40,193</b>	<b>798,445</b>	<b>11,819</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 234,42 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 218,4 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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