

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 11 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
	<b>Завтрак</b>										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,49</b>	<b>12,63</b>	<b>71,56</b>	<b>450,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,54</b>	<b>293,64</b>	<b>3,24</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	104	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	19,76	2,392
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>0,416</b>	<b>0,031</b>	<b>9,88</b>	<b>42,172</b>	<b>0,021</b>	<b>0,031</b>	<b>5,2</b>	<b>19,76</b>	<b>2,392</b>
	<b>Обед</b>										
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
112,1	Котлеты рыбные+	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
104,1	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
215,1	Огурцы свежие порциями+	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
239,1	Мясо для супа (куры)+	27	21,546	20,61	0,252	272,16	0,121		3,051	31,986	1,89
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>46,771</b>	<b>33,446</b>	<b>91,178</b>	<b>866,188</b>	<b>0,487</b>	<b>0,325</b>	<b>30,657</b>	<b>216,345</b>	<b>9,502</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье+	27	2,268	3,584	22,599	131,882	0,023	0,016		8,802	0,637
	<b>Итого:</b>	<b>227</b>	<b>8,068</b>	<b>8,584</b>	<b>30,999</b>	<b>234,104</b>	<b>0,067</b>	<b>0,042</b>	<b>0,6</b>	<b>256,802</b>	<b>0,837</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
312,2	Икра кабачковая порционная+	53	0,901	7,049	2,703	78,44	0,016	0,032	3,71	22,79	0,371
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>12,532</b>	<b>12,66</b>	<b>87,852</b>	<b>499,676</b>	<b>0,152</b>	<b>0,252</b>	<b>6,382</b>	<b>140,21</b>	<b>3,545</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 982</b>	<b>80,277</b>	<b>67,352</b>	<b>291,469</b>	<b>2 092,64</b>	<b>0,957</b>	<b>0,98</b>	<b>44,38</b>	<b>926,757</b>	<b>19,517</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 162,12 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 213,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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