

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

### Ежедневное меню на 2 августа 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>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	4,814/5 0,139	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>22,159</b>	<b>26,121</b>	<b>37,677</b>	<b>473,396</b>	<b>0,257</b>	<b>0,369</b>	<b>8,579</b>	<b>454,936</b>	<b>3,724</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
92,1	Суп с крупой (рис)++	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
	<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>39,911</b>	<b>21,993</b>	<b>98,571</b>	<b>746,745</b>	<b>0,882</b>	<b>0,809</b>	<b>23,893</b>	<b>213,621</b>	<b>10,02</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>11,64</b>	<b>10,304</b>	<b>52,915</b>	<b>332,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,29</b>	<b>309,95</b>	<b>1,078</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,51</b>	<b>2,755</b>	<b>26,23</b>	<b>215,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,108</b>	<b>7,973</b>	<b>38,58</b>	<b>2,448</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 098</b>	<b>82,26</b>	<b>61,214</b>	<b>225,193</b>	<b>1 811,052</b>	<b>1,499</b>	<b>1,596</b>	<b>206,735</b>	<b>1 033,087</b>	<b>19,47</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,724</b>	<b>66,796</b>	<b>283,364</b>	<b>2 009,396</b>	<b>1,093</b>	<b>6,662</b>	<b>165,463</b>	<b>910,616</b>	<b>18,688</b>

Стоимость рациона 204,3 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 212,46 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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