

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 5 августа 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--|------------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |  |                  | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                  | 5,255/5<br>1,374 | 2,539               | 7,825         | 15,152         | 140,945                                  | 0,052        | 0,031        |                | 9,638                       | 0,643         |
| 34                 | Чай с молоком+                           | 200              | 1,9                 | 1,9           | 14,8           | 83,9                                     | 0,02         | 0,08         | 0,48           | 75                          | 1,19          |
| 17,2               | Суп молочный с<br>крупой (рис)+          | 200              | 3,5                 | 3,7           | 14,6           | 107,5                                    | 0,06         | 0,23         | 1,11           | 219,82                      | 0,22          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>457</b>       | <b>7,939</b>        | <b>13,425</b> | <b>44,552</b>  | <b>332,345</b>                           | <b>0,132</b> | <b>0,341</b> | <b>1,59</b>    | <b>304,458</b>              | <b>2,053</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,23               | Груша+                                   | 100              | 0,4                 | 0,03          | 9,5            | 40,55                                    | 0,02         | 0,03         | 5              | 19                          | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>100</b>       | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                             | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>       | <b>19</b>                   | <b>2,3</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                              |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 222                | Зелень в суп+                            | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                             | 49               | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                                    | 0,088        | 0,039        |                | 17,15                       | 1,911         |
| 0,13               | Сметана в суп+                           | 10               | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                                     |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                         | 0,02          |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>плодов+ | 200              | 0,16                |               | 30,334         | 123,07                                   | 0,016        | 0,032        | 2,4            | 8,39                        | 0,439         |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями+             | 60               | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                                     | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                         | 0,54          |
| 267                | Жаркое по-<br>домашнему из<br>говядины+  | 230              | 14,95               | 9,2           | 25,53          | 248,4                                    | 0,179        | 0,23         | 10,58          | 36,8                        | 3,22          |
| 66,1               | Борщ с капустой и<br>картофелем+         | 200              | 1,98                | 4,93          | 12,73          | 102,83                                   | 0,05         | 0,05         | 8,63           | 37,58                       | 1,15          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>752</b>       | <b>21,342</b>       | <b>15,636</b> | <b>87,992</b>  | <b>583,38</b>                            | <b>0,373</b> | <b>0,397</b> | <b>39,66</b>   | <b>122,21</b>               | <b>7,328</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                    | 200              | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                                    | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                       | 0,1           |
| 301                | Булочка                                  | 70               | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,1                                    | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                       | 0,687         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>270</b>       | <b>10,06</b>        | <b>8,68</b>   | <b>55,13</b>   | <b>336,5</b>                             | <b>0,13</b>  | <b>0,24</b>  | <b>1,09</b>    | <b>240,05</b>               | <b>0,787</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                              |                  |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                          | 32               | 2,432               | 0,288         | 14,938         | 73,472                                   | 0,051        | 0,019        |                | 7,36                        | 0,608         |
| 16,1               | Сырники из                               | 150              | 11,1                | 5,3           | 13,9           | 142,5                                    | 0,09         | 0,36         | 0,33           | 214,79                      | 1,05          |
| 0,44               | Сок фруктовый+                           | 200              | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                                   | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                          | 0,8           |
| 182,3              | Соус сладкий+                            | 30               | 2,16                | 2,55          | 16,65          | 98,4                                     | 0,002        | 0,114        | 0,3            | 92,1                        | 0,06          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>412</b>       | <b>16,692</b>       | <b>8,338</b>  | <b>73,088</b>  | <b>421,652</b>                           | <b>0,183</b> | <b>0,513</b> | <b>4,63</b>    | <b>354,25</b>               | <b>2,518</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 991</b>     | <b>56,433</b>       | <b>46,109</b> | <b>270,261</b> | <b>1 714,427</b>                         | <b>0,838</b> | <b>1,521</b> | <b>51,97</b>   | <b>1 039,968</b>            | <b>14,986</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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 214,13 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость  
 за 10 дней: 210,76 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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