

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 29 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>										
268	Бутерброды с маслом+	5,113/5 2,505	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>22,879</b>	<b>28,405</b>	<b>75,358</b>	<b>637,895</b>	<b>0,18</b>	<b>0,661</b>	<b>1,65</b>	<b>288,738</b>	<b>3,903</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>										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>38,018</b>	<b>27,093</b>	<b>97,485</b>	<b>774,005</b>	<b>0,505</b>	<b>0,357</b>	<b>35,99</b>	<b>197,56</b>	<b>6,678</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,057</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</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
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
264,1	Печень по- деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>23,5</b>	<b>22,95</b>	<b>75,902</b>	<b>596,8</b>	<b>0,432</b>	<b>0,132</b>	<b>102,75</b>	<b>154,13</b>	<b>10,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 975</b>	<b>92,797</b>	<b>85,703</b>	<b>294,045</b>	<b>2 285,69</b>	<b>1,214</b>	<b>1,235</b>	<b>150,93</b>	<b>878,148</b>	<b>22,413</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,578</b>	<b>66,657</b>	<b>282,76</b>	<b>2 005,146</b>	<b>1,091</b>	<b>6,659</b>	<b>165,463</b>	<b>908,894</b>	<b>18,672</b>

Стоимость рациона 231,87 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 200,02 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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