

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 5 декабря 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	Ca	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5,011/5 1,22	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	455	15,95	14,95	80,22	523,1	0,18	0,34	1,41	281,73	3,49
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	93	0,372	0,028	8,835	37,712	0,019	0,028	4,65	17,67	2,139
	Итого:	93	0,372	0,028	8,835	37,712	0,019	0,028	4,65	17,67	2,139
	Обед										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
239,1	Мясо для супа (куры)+	19	15,162	14,503	0,177	191,52	0,085		2,147	22,509	1,33
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
250,1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:	815	38,1	34,112	93,1	827,698	0,44	0,355	93,913	170,2	7,37
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+	178	5,162	4,45	7,476	90,978	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
	Итого:	203	5,642	4,87	19,476	143,058	0,045	0,025	0,534	222,22	0,268
	Ужин										
0,15	Мармелад+	19	0,019		15,086	60,99				0,76	0,076
150,1	Суфле творожное+	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	390	24,065	12,189	48,939	398,406	0,094	0,333	0,76	184,865	4,435
	Итого за день:	1 956	84,129	66,149	250,57	1 929,973	0,776	1,081	101,267	876,685	17,702
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	286,304	2 018,929	1,076	5,161	190,565	892,304	17,812

Стоимость рациона 213,39 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 232,14 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.