

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 6 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	415	11,85	10,05	71,404	421,554	0,176	0,444	1,999	226,234	1,788
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	94	0,752	0,376	7,614	44,18	0,019	0,038	169,2	37,6	0,752
	Итого:	94	0,752	0,376	7,614	44,18	0,019	0,038	169,2	37,6	0,752
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
	Итого:	755	40,017	20,651	127,389	693,61	0,479	0,505	237,18	150,68	11,997
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем+	61	6,109	6,632	35,145	224,698	0,075	0,075	4,126	121,14	0,749
	Итого:	261	11,209	11,932	44,545	328,098	0,125	0,235	5,166	341,54	0,849
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:	489	5,818	8,503	61,392	351,256	0,201	0,17	42,5	73,69	2,557
	Итого за день:	2 014	69,646	51,512	312,344	1 838,698	1	1,391	456,045	829,744	17,943
	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 215,59 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 235,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.