

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 13 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	4,971/5 0,847	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>15,185</b>	<b>14,077</b>	<b>73,49</b>	<b>480,887</b>	<b>0,105</b>	<b>21,856</b>	<b>1,872</b>	<b>213,589</b>	<b>3,556</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	113	0,452	0,034	10,735	45,822	0,023	0,034	5,65	21,47	2,599
	<b>Итого:</b>	<b>113</b>	<b>0,452</b>	<b>0,034</b>	<b>10,735</b>	<b>45,822</b>	<b>0,023</b>	<b>0,034</b>	<b>5,65</b>	<b>21,47</b>	<b>2,599</b>
	<b>Обед</b>										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
486	Салат «Витаминный»	61	0,671	5,134	4,016	64,955	0,023		3,274	12,475	0,365
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>802</b>	<b>40,684</b>	<b>35,537</b>	<b>113,771</b>	<b>905,395</b>	<b>0,745</b>	<b>14,244</b>	<b>172,099</b>	<b>168,545</b>	<b>15,598</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>
	<b>Ужин</b>										
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,58</b>	<b>3,72</b>	<b>53,836</b>	<b>331,66</b>	<b>0,105</b>	<b>0,115</b>	<b>3,9</b>	<b>60,46</b>	<b>1,927</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 051</b>	<b>89,597</b>	<b>84,302</b>	<b>296,106</b>	<b>2 272,043</b>	<b>1,124</b>	<b>36,504</b>	<b>184,715</b>	<b>820,572</b>	<b>24,604</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,936</b>	<b>66,779</b>	<b>286,304</b>	<b>2 018,929</b>	<b>1,076</b>	<b>5,161</b>	<b>190,565</b>	<b>892,304</b>	<b>17,812</b>

Стоимость рациона 231,96 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 241,87 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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