

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

**Ежедневное меню
 на 17 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										
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	4,972/4 8,885	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	404	22,745	27,993	74,56	630,477	0,177	0,659	1,65	288,231	3,869
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	104	0,832	0,208	7,8	39,52	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
	Итого:	104	0,832	0,208	7,8	39,52	0,062	0,031	39,52	36,4	0,104
	Обед										
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
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
	Итого:	657	22,469	9,823	79,455	507,46	0,29	1,691	79,39	132,46	7,286
	Полдник										
0,18	Вафли+	28	0,538	0,47	13,44	58,33	0,006	0,002		1,68	0,101
281	Кефир*+	187	5,423	4,675	7,48	93,5	0,073	0,322	1,309	224,4	0,187
	Итого:	215	5,961	5,145	20,92	151,83	0,078	0,324	1,309	226,08	0,288
	Ужин										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
264,1	Печень поросенка+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	449	36,774	32,481	71,561	728,984	0,783	0,049	83,95	72,3	16,584
	Итого за день:	1 829	88,781	75,65	254,296	2 058,271	1,391	2,756	205,819	755,471	28,131
	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 267,66 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 248,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.