

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

**Ежедневное меню  
 на 23 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>										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>6,235</b>	<b>7,701</b>	<b>42,701</b>	<b>315,336</b>	<b>0,111</b>	<b>0,271</b>	<b>1,312</b>	<b>235,318</b>	<b>1,966</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	202	2,909	1,899	20,079	113,12	0,101	0,067	7,02	20,418	0,96
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092
220,1	Мясо для супа 1 +	20	3,25	2,1		31,75	0,007	0,02		3,75	0,2
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>28,111</b>	<b>14,258</b>	<b>114,713</b>	<b>701,638</b>	<b>0,289</b>	<b>0,333</b>	<b>17,392</b>	<b>157,394</b>	<b>6,045</b>
	<b>Полдник</b>										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,136	8,744	124,824	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
0,44	Сок фруктовый+	204	1,02	0,204	28,152	109,426	0,041	0,02	4,08	40,8	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>16,9</b>	<b>13,465</b>	<b>48,566</b>	<b>375,65</b>	<b>0,241</b>	<b>0,171</b>	<b>15,374</b>	<b>92,51</b>	<b>2,231</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 054</b>	<b>61,169</b>	<b>44,964</b>	<b>263,27</b>	<b>1 748,704</b>	<b>0,822</b>	<b>0,955</b>	<b>200,153</b>	<b>742,732</b>	<b>13,302</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 208,44 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 250,88 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.