

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 25 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										
24,1	Омлет с сыром+	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	42,101/ 11,246	2,085	3,265	23,993	133,754	0,042	0,025	0,399	8,723	0,573
	Итого:	424	15,105	23,445	43,353	445,154	0,12	0,381	5,269	258,123	3,513
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Итого:	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Обед										
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	691	22,6	13,628	100,346	539,654	0,668	0,193	50,135	118,93	7,371
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	310	12,68	11,14	59,92	369,89	0,162	0,314	1,34	327,13	1,22
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	486	15,61	9,896	48,776	343,108	0,066	0,158	244,07	88,26	7,08
	Итого за день:	2 002	66,723	58,291	259,22	1 732,385	1,071	1,074	335,394	824,293	19,275
	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 228,27 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 237,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.