

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню  
 на 7 февраля 2024 г.**

№ рецептур	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>										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>6,99</b>	<b>7,73</b>	<b>43,7</b>	<b>323,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,18</b>	<b>210,84</b>	<b>2,05</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	108	0,864	0,432	8,748	50,76	0,022	0,043	194,4	43,2	0,864
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>0,864</b>	<b>0,432</b>	<b>8,748</b>	<b>50,76</b>	<b>0,022</b>	<b>0,043</b>	<b>194,4</b>	<b>43,2</b>	<b>0,864</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>23,442</b>	<b>19,074</b>	<b>104,882</b>	<b>598,203</b>	<b>0,301</b>	<b>0,243</b>	<b>23,79</b>	<b>218,9</b>	<b>7,538</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+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,373</b>	<b>8,97</b>	<b>46,55</b>	<b>303,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>
	<b>Ужин</b>										
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>36,926</b>	<b>32,565</b>	<b>66,61</b>	<b>714,423</b>	<b>0,768</b>	<b>0,057</b>	<b>116,854</b>	<b>72,838</b>	<b>18,012</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 000</b>	<b>77,594</b>	<b>68,771</b>	<b>270,49</b>	<b>1 989,746</b>	<b>1,367</b>	<b>0,738</b>	<b>337,196</b>	<b>765,248</b>	<b>29,314</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,418</b>	<b>65,458</b>	<b>291,284</b>	<b>2 046,779</b>	<b>1,025</b>	<b>3,922</b>	<b>201,239</b>	<b>890,361</b>	<b>17,714</b>

Стоимость рациона 191,32 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 203,88 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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