

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 6 февраля 2025 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>                               |                  |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 8,1         | Каша кукурузная молочная+                    | 200              | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                          | 0,11         | 0,23         | 0,93           | 197,43                   | 1,68          |
| 268         | Бутерброды с маслом+                         | 50,676/<br>5,176 | 2,495               | 7,687         | 14,886         | 138,473                        | 0,051        | 0,031        |                | 9,469                    | 0,631         |
| 480         | Какао-напиток «Несквик»                      | 180              | 4,338               | 3,87          | 11,322         | 97,434                         | 0,126        |              | 4,896          | 216                      | 0,945         |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>436</b>       | <b>18,433</b>       | <b>17,057</b> | <b>77,008</b>  | <b>539,107</b>                 | <b>0,287</b> | <b>0,261</b> | <b>5,826</b>   | <b>422,899</b>           | <b>3,256</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                           |                  |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,21        | Мандарины+                                   | 100              | 0,8                 | 0,2           | 7,5            | 38                             | 0,06         | 0,03         | 38             | 35                       | 0,1           |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>100</b>       | <b>0,8</b>          | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>     | <b>38</b>                      | <b>0,06</b>  | <b>0,03</b>  | <b>38</b>      | <b>35</b>                | <b>0,1</b>    |
|             | <b>Обед</b>                                  |                  |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 253,2       | Суп картофельный с клецками+                 | 200              | 2,752               | 3,816         | 18,248         | 118,4                          | 0,088        |              | 9,224          | 20,432                   | 0,832         |
| 300,2       | Клецки+                                      | 25               | 1,461               | 1,383         | 6,044          | 42,502                         | 0,02         | 0,034        |                | 17,221                   | 0,159         |
| 311         | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 58               | 0,638               | 0,058         | 2,03           | 11,6                           | 0,006        | 0,012        | 8,7            | 5,8                      | 0,464         |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                        | 56               | 44,688              | 42,747        | 0,523          | 564,48                         | 0,25         |              | 6,328          | 66,341                   | 3,92          |
| 222         | Зелень в суп+                                | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                            |              | 0,006        | 3              | 6,69                     | 0,048         |
| 528         | Соус красный основной+                       | 40               | 0,435               | 0,839         | 2,398          | 19,144                         | 0,01         | 0,008        | 1,88           | 1,408                    | 0,122         |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                 | 53               | 3,498               | 0,636         | 18,126         | 93,821                         | 0,095        | 0,042        |                | 18,55                    | 2,067         |
| 0,2         | Чеснок+                                      | 3                | 0,195               | 0,015         | 0,897          | 4,5                            | 0,002        | 0,002        | 0,3            | 5,4                      | 0,045         |
| 139,1       | Напиток клюквенный+                          | 200              | 0,1                 |               | 20,908         | 79,21                          | 0,01         | 0,01         | 3,75           | 3,98                     | 0,22          |
| 104,2       | Картофельное пюре+                           | 150              | 4,77                | 6,135         | 31,485         | 208,515                        | 0,195        | 0,165        | 16,215         | 55,56                    | 1,65          |
| 114,1       | Фрикадельки рыбные+                          | 80               | 13,4                | 2             | 7,2            | 97,4                           | 0,08         | 0,11         | 0,63           | 52,37                    | 0,92          |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>868</b>       | <b>72,015</b>       | <b>57,647</b> | <b>107,979</b> | <b>1 240,472</b>               | <b>0,756</b> | <b>0,389</b> | <b>50,027</b>  | <b>253,752</b>           | <b>10,447</b> |
|             | <b>Полдник</b>                               |                  |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,18        | Вафли+                                       | 26               | 0,499               | 0,437         | 12,48          | 54,163                         | 0,005        | 0,002        |                | 1,56                     | 0,094         |
| 281,1       | Ряженка*+                                    | 207              | 6,003               | 5,175         | 8,694          | 105,8                          | 0,046        | 0,026        | 0,621          | 256,68                   | 0,207         |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>233</b>       | <b>6,502</b>        | <b>5,612</b>  | <b>21,174</b>  | <b>159,963</b>                 | <b>0,051</b> | <b>0,029</b> | <b>0,621</b>   | <b>258,24</b>            | <b>0,301</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                                  |                  |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                              | 19               | 1,444               | 0,171         | 8,869          | 43,624                         | 0,03         | 0,011        |                | 4,37                     | 0,361         |
| 33          | Чай с сахаром+                               | 200              | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
| 182,3       | Соус сладкий+                                | 29               | 2,088               | 2,465         | 16,095         | 95,12                          | 0,002        | 0,11         | 0,29           | 89,03                    | 0,058         |
| 178,1       | Лапшевник с творогом+                        | 207              | 19,572              | 3,467         | 48,966         | 298,111                        | 0,104        | 0,166        | 0,16           | 96,131                   | 1,201         |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>455</b>       | <b>23,304</b>       | <b>6,103</b>  | <b>73,97</b>   | <b>485,855</b>                 | <b>0,136</b> | <b>0,297</b> | <b>0,55</b>    | <b>193,931</b>           | <b>2,48</b>   |
|             | <b>Итого за день:</b>                        | <b>2 092</b>     | <b>121,054</b>      | <b>86,619</b> | <b>287,631</b> | <b>2 463,397</b>               | <b>1,29</b>  | <b>1,005</b> | <b>95,024</b>  | <b>1 163,822</b>         | <b>16,583</b> |
|             | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>             |                  | <b>76,517</b>       | <b>63,904</b> | <b>290,213</b> | <b>2 033,206</b>               | <b>0,984</b> | <b>3,8</b>   | <b>186,485</b> | <b>863,979</b>           | <b>17,414</b> |

Стоимость рациона 257,99 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

266,62 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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